



DEN APRIL 2020 AKTIV BEWÄLTIGEN



SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

"Man kann dem Menschen alles nehmen, nur nicht:
Die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen
Verhältnissen so oder so einzustellen." ~ Viktor Frankl

1 Überlege dir, was dir hilft, Ruhe zu bewahren und Kontakt zu halten

2 Wasche deine Hände genüsslich. Denk an alles, was sie für dich tun!

3 Notiere zehn Dinge, für die du dankbar bist und auch, warum

4 Trink genug, iss gesund und stärke dein Immunsystem

5 Auch wenn du drinnen bleiben musst: Bewege und dehne dich

6 Biete einem Nachbarn oder Freund deine Hilfe an

7 Teile deine Gefühle mit und sei bereit, um Hilfe zu bitten

8 Sitz 5 Minuten bewusst still und atme. Wiederhole das regelmäßig

9 Rufe einen lieben Menschen an und höre ihm wirklich zu

10 Schlaf gut. Keine Bildschirme zum Einschlafen und beim Aufwachen

11 Bemerke fünf schöne Dinge um dich herum

12 Vertief dich ganz in ein neues Buch, eine Serie oder einen Podcast

13 Geh heute mit jedem Kontakt freundlich um

14 Spiele etwas, das dir in deiner Kindheit Spaß gemacht hat

15 Bring ein Projekt voran, das dir wichtig ist

16 Suche dir Musik heraus, die gute Laune macht

17 Lern etwas Neues oder tu etwas Kreatives

18 Bewege dich heute spielerisch 15 Minuten zusätzlich

19 Tu drei hilfreiche Dinge, wie klein sie auch sein mögen

20 Nimm dir heute Zeit für dich selbst und tu dir etwas Gutes

21 Schreib Jemandem einen Brief, den du nicht treffen kannst

22 Suche bewusst nach guten Nachrichten und teile sie mit anderen

23 Heute technikfrei. Hör auf zu scrollen und hör keine Nachrichten

24 Rück deine Sorgen ins rechte Licht und versuche, sie loszulassen

25 Suche das Gute in anderen und bemerke ihre Stärken

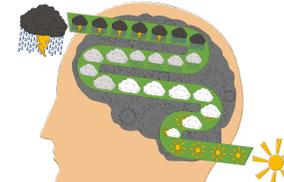
26 Mach einen kleinen Schritt auf ein wichtiges Ziel zu

27 Sage drei Mitmenschen, wofür du ihnen dankbar bist

28 Mache mit anderen ein Treffen aus für später im Jahr

29 Verbinde dich mit der Natur. Atme und spüre das Leben um dich

30 Denk daran, dass alle Gefühle und Umstände vorübergehen



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

30 Schritte, um mit uns und anderen während der globalen Krise gut umzugehen

Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich