



BEWÄLTIGUNGSKALENDER : BLEIB RUHIG. HANDLE KLUG. SEI FREUNDLICH.



30 Aktionen, um mit uns selbst und miteinander gut umzugehen, während wir dieser globalen Krise gemeinsam begegnen. Bitte nutzen & teilen 🙏

1 Mach einen Plan, der dir hilft, Ruhe zu bewahren und Kontakte 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 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 Geräte zum Einschlafen oder Aufwachen

11 Bemerke fünf schöne Dinge in der Welt um dich herum

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

13 Geh mit Jedem, den du heute triffst, freundlich um

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

15 Bring ein Projekt vorwärts, das dir wichtig ist

16 Such deine Lieblingsmusik wieder raus, die gute Laune macht

17 Lern etwas Neues oder tu etwas Kreatives

18 Bewege dich heute auf spielerische Art 15 Minuten länger

19 Tu drei freundliche, hilfreiche Dinge, wie klein auch immer

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

21 Schreib jemandem, den du nicht treffen kannst, einen Brief

22 Suche gute 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 Leuten, wofür du ihnen dankbar bist

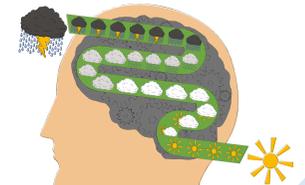
28 Mach mit anderen aus, wann ihr euch später im Jahr trifft

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

30 Denk daran, dass alle Gefühle und Situationen vorbeigehen



„Man kann uns alles nehmen, nur eines nicht: die Freiheit, unsere Haltung unter welchen Umständen auch immer frei zu wählen“ ~ Viktor Frankl



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org