



AKČNÝ KALENDÁR: SKOK SPÄŤ JÚL 2019



PONDELOK

1 Vytvorte si zoznam vecí, na ktoré sa tešíte

8 Začnite so správnymi základmi – ješ správne, cvičte a íst spat

15 Nájdite zábavný spôsob a odvráťte pozornosť od neužitočných myšlienok

22 Urobte si zoznam 3 vecí, v ktoré dúfate

29 Zastavte si pri prehnanej reakcii a zhlboka sa nadýchnite

UTOROK

2 Nájdite akciu, ktorú môžete podniknúť k prekonaniu strachu

9 Keď prídu ťažkosti, povedzte si, že toto tiež prejde.

16 Dajte si dosiahnuteľný cieľ a splňte ho

23 Nezabudnite, že všetky pocity a situácie časom pominú

30 Požiadajte o pomoc priateľa, člena rodiny alebo kolegu

STREDA

3 Osvojte si myslenie k rastu. Zmeňte „nemôžem“ na „nemôžem zatiaľ“

10 Oslovte niekoho, komu dôverujete a zdieľajte s ním svoje pocity

17 Využite jednu svoju silnú stránku a prekonajte ju ako dnešnú výzvu

24 Rozhodnite sa vidieť niečoobré na tom, čo sa nevydarilo

31 Pamätajte si, že všetci občas bojujeme, je to súčasť ľudskej existencie

ŠTVRTOK

4 Budte ochotní požiadať o pomoc, keď ju potrebujete (dnes aj vždy)

11 Pozrite sa niečo pozitívne, keď ste v ťažkej situácii

18 Upusťte od drobností a zamerajte sa na veci, na ktorých

25 Všimnite si, keď posudzujete a namiesto toho budte láskavý

PIATOK

5 Vyvarujte sa dnes slovu „musím“ alebo „mal by som“

12 Keď sa veci pokazia, budte k sebe súcitní

19 Zapište si svoje obavy a uložte si ich pre špeciálny „čas obáv“

26 Identifikujte, čo Vám pomohlo prejsť ťažkým obdobím vo vašom živote

SOBOTA

6 Dajte problém do perspektívy a pozrite si jeho väčší obraz

13 Z negatívnych myšlienok urobte výzvu. Nájdite alternatívne slová

20 Ak nemôžete zmeniť niečo zmeniť, zmeňte spôsob akým o tom premýšľate

27 Zapište 3 veci, za ktoré ste vďační (aj keď bol dnes ťažký deň)

NEDEĽA

7 Zmeňte svoju náladu tým, že budete robiť, čo Vás baví

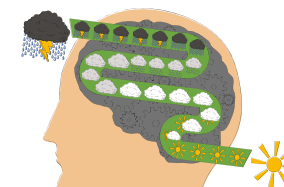
14 Chodte na prechádzku a vyčistite si hlavu, keď ste zdrvení

21 Spýtajte sa sami seba: „Čo najlepšie sa mi môže stať?“

28 Porozmýšľajte, čo sa môžete naučiť z poslednej výzvy



Nemôžeme mať kontrolu nad tým, čo sa s nami stane, ale môžeme si vybrať, ako budeme reagovať.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Viac informácií o desiatich kľúčoch ku krajšiemu životu, vrátane kníh, plagátov a ďalších informácií nájdete na: www.actionforhappiness.org/10-keys