



# AKTIONSKALENDER: STÄRKENDER JULI 2020



SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG



**Wir können nicht kontrollieren, was passiert, aber wir können wählen, wie wir reagieren.**

5 Vermeide es, heute zu dir "muss" oder "sollte" zu sagen

6 Setze ein Problem ins rechte Licht und sieh das Gesamtbild

7 Tue etwas, das dir Spaß macht

8 Tue dir etwas Gutes: Iss gut, treibe Sport und geh früh ins Bett

9 Hilf jemandem in Not und merke, wie das auch dir gut tut

10 Sei nicht so hart zu dir selbst. Es ist ok, nicht ok zu sein

11 Kontaktiere jemanden, dem du vertraust, und teile deine Gefühle mit

12 Wenn Dinge schiefgehen, sei mitfühlend zu dir selbst

13 Fordere negative Gedanken heraus. Finde eine Alternative

14 Setze dir ein erreichbares Ziel und setze es um

15 Mache einen Spaziergang, um den Kopf frei zu bekommen

16 Wenn es heftig wird, sag dir selbst: "Auch das wird vorbeigehen"

17 Schreib deine Sorgen auf und speichere sie für eine "Sorgenzeit"

18 Lass los und konzentriere dich auf Dinge, die wichtig sind

19 Bemerke etwas Positives in einer schwierigen Situation

20 Frage dich selbst: Was ist das Beste, was passieren kann?

21 Wenn du es nicht ändern kannst, ändere deine Denkweise

22 Mache eine Liste mit 3 Dingen, auf die du hoffst

23 Bedenke, dass alle Gefühle und Situationen vergehen

24 Entscheide dich, etwas Gutes in dem zu sehen, was schief lief

25 Wenn Du abwertend fühlst, sei stattdessen freundlich

26 Kontaktiere einen Freund, der dich unterstützt. Unterhalte dich

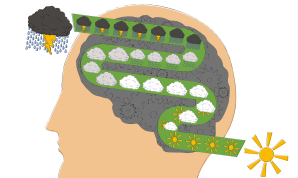
27 Schreibe 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist

28 Merke, wenn du überreagierst und hole tief Luft

29 Überlege, was du aus einer Herausforderung lernen kannst

30 Bitte einen geliebten Menschen um Hilfe. Sei konkret

31 Du bist nicht alleine. Wir alle haben es manchmal schwer



**ACTION FOR HAPPINESS**



[actionforhappiness.org](http://actionforhappiness.org)

Tägliches Handeln, um auf uns selbst und aufeinander aufzupassen, während wir dieser globalen Krise gemeinsam begegnen

**Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich**