



KALENDÁŘ ODOLNOSTI: SKOČ DO ČERVENCE PO HLAVĚ



NEDELE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA



Nemůžeme ovlivnit, co se nám v životě děje, ale je jen na nás, jak se k tomu postavíme.

5 Vynech dnes ze svého slovníku „musím“ a „měl bych“.

6 Podívej se na problém z nadhledu.

7 Zvedni si náladu tím, že budeš dělat něco, co tě baví.

8 Uprav základy: Jez zdravě, hýbej se a dostatečně spi.

9 Pomoz někomu, kdo to potřebuje a sleduj, jak dobře se pak budeš cítit.

10 Nebuď na sebe příliš tvrdý/á. I „pád na ústa“ je pohyb dopředu.

11 Ozvi se někomu, komu věříš a svěř se mu se svými pocity.

12 I když ti něco nevyjde, měj pro sebe pochopení.

13 Najdi pozitivní alternativu k negativním myšlenkám.

14 Stanov si dosažitelný cíl a jdi si za ním.

15 Je toho na tebe moc? Jdi si vyčistit hlavu na vzduch.

16 Když se věci nedaří, pamatuj: Všechno jednou pomine.

17 Sepiš si, co Tě trápí a vyhraď si „čas na starosti“.

18 Netrap se maličkostmi, zaměř se na to, co je opravdu důležité.

19 Na každé náročné situaci najdi něco pozitivního.

20 Zeptej se sám sebe: co je to nejlepší, co se mi může přihodit?

21 Když nemůžeš změnit situaci, můžeš změnit svůj úhel pohledu.

22 Napiš 3 věci, které ti dávají naději.

23 Pamatuj, že všechny emoce i situace jednou pominou.

24 Všechno zlé je k něčemu dobré. Zaměř se na pozitiva.

25 Všimni si, kdy máš sklon k odsuzování a buď místo toho laskavý.

26 Popovídej si s přítelem, který Ti fandí.

27 Napiš 3 věci, za které jsi dnes vděčný (i pokud byl těžký den).

28 Nejednej impulsivně, zastav se, nadechni se a pak až reaguj.

29 Zapřemýšlej, co ses díky nedávné náročné situaci naučil/a.

30 Řekni si o pomoc svým blízkým, buď konkrétní.

31 Pamatuj, že nikdy na nic nejsi sám. Každý má občas potíže.



ACTION FOR HAPPINESS



actionforhappiness.org

Více informací najdete na www.actionforhappiness.cz.

Žij klidně, moudře, laskavě.