



ATSPARUMO KALENDORIUS: ATSISPIRK Į LIEPĄ 2020



PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS



Negalime kontroliuoti to, kas mums nutinka, tačiau galime pasirinkti, kaip reaguoti

1 Būk pasirengęs paprašyti reikalingos pagalbos šiandien (ir visada)

2 Padaryk laukiamų dalykų sąrašą

3 Mąstyk skatinančiai: „negaliu“ pakeisk į „dar negaliu...“

4 Atrask veiksmą, padėsiantį įveikti problemą ar nerimą

5 Šiandien venk sakyti „privalau“ arba „turėčiau“

6 Pažvelk į problemą iš perspektyvos ir pamatyk platesnį vaizdą

7 Pakelk sau nuotaiką darydamas tai, kas tikrai patinka

8 Sveiki pagrindai: gerai maitinkis, sportuok ir laiku eik miegoti

9 Padėk tam, kam reikalinga pagalba, ir pastebėk, kaip tai padeda tau augti

10 Nebūk sau toks griežtas. Yra visai OK, nebūti OK

11 Susisiek su tuo, kuo pasitiki, ir pasidalink savo jausmais

12 Užjauk save, kai dalykai ims klostytis blogai,

13 Iššūkis neigiamoms mintims. Rask alternatyvų paaiškinimą

14 Nustatyk sau pasiekiamą tikslą ir įgyvendink jį

15 Eik pasivaikščioti, kad ištuštintumei galvą, kai esi pervargęs

16 Kai viskas pasidaro sunku, pasakyk sau: „tai taip pat praeis“

17 Užrašyk savo rūpesčius ir išsaugok konkrečiam „nerimo laikui“

18 Praleisk smulkmenas ir koncentruokis į reikšmingus dalykus

19 Pastebėk ką nors teigiamo, kad išeitumei iš sunkios situacijos

20 Paklausk savęs: koks geriausias dalykas tau gali nutikti?

21 Jei negali to pakeisti, pakeisk savo požiūrį į tai

22 Sudaryk 3 dalykų sąrašą, kurie suteikia vilties

23 Atmink, kad visi jausmai ir situacijos su laiku praeina

24 Pasirink pamatyti gėrį tame, kas tau nutiko blogo

25 Pastebėk, kai jautiesi teisiantis ir būk malonūs

26 Atnaujink ryšį ir pabendrauk su palaikančiu draugu

27 Užrašyk 3 dalykus, už kuriuos esi dėkingas (net jei šiandien buvo sunku)

28 Pastebėk save reaguojant per stipriai ir giliai įkvėpk

29 Pagalvok, ką gali išmokti iš dabartinio iššūkio

30 Paprašyk artimojo ar kolegos pagalbos. Būk konkretus

31 Atmink, kad esi ne vienas. Mes visi kartais susiduriame su sunkumais



ACTION FOR HAPPINESS



actionforhappiness.org

Kasdieniniai veiksmai, skirti pasirūpinti savimi ir vienas kitu kartu susidūrus su pasauline krize

Išlik ramus • Būk išmintingas • Tapk malonus