

APR 2020

DUMINICĂ

LUNI

MARȚI

MIERCURI

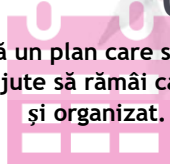
JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

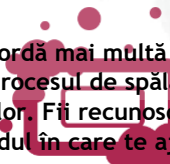
01

Fă un plan care să te ajute să rămâi calm și organizat.



02

Azi acordă mai multă atenție la procesul de spălare a mâinilor. Fii recunoscător la modul în care te ajută!

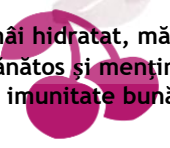


03

Notează 3 lucruri pentru care ești recunoscător.

04

Rămâi hidratat, mănâncă sănătos și menține o imunitate bună!



05

Rămâi activ!



la legătura cu un vecin. Vezi ce mai face, oferă-i sprijinul tău.

06

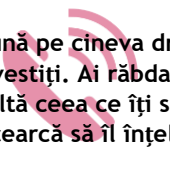
Împărtășește ceea ce simțim și cere ajutor dacă crezi că ai nevoie.

07

la 5 minute din ziua asta pentru a sta doar și a te concentra pe respirația ta. Repetă.

08

Sună pe cineva drag. Povestești. Ai răbdare și ascultă ceea ce îți spune. Încearcă să îl înțelegi.



09

Azi, lasă deoparte telefonul cu 1 oră înainte de a merge la somn.

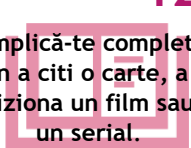
10

Observă 5 lucruri care sunt frumoase în jurul tău azi.

11

12

Implică-te complet în a citi o carte, a viziona un film sau un serial.



13

Fii pozitiv cu toți cei cu care interacționezi azi.

14

Joacă-te un joc care îți plăcea când erai mic.

15

Progresează într-un proiect care contează pentru tine.



16

Redescoperă muzica în care te regăsești și care îți ridică moralul.



17

Învață ceva nou. Realizează ceva creativ.



18

Gândește-te la o modalitate de a face activitate fizică într-un mod amuzant. Pune în aplicare acea metodă.

19

Fă 3 acte de bunătate îndreptată spre ceilalți. Oricât de mici ar fi.

20

Găsește timp pentru tine. Fă ceva bun pentru tine.

21

Scrive un mesaj cuiva care îți e drag dar care nu poate fi lângă tine.

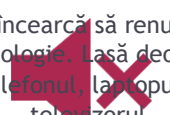


22

Găsește noutăți pozitive la știri și împărtășește-le cu ceilalți.

23

Azi încearcă să renunți la tehnologie. Lasă deoparte telefonul, laptopul și televizorul.



24

Pune-ți îngrijorările în perspectivă și încearcă să renunți la ele.

25

Fii atent la părțile bune ale celorlalți. Descoperă-le punctele forte.

26

Fă un pas înainte spre un țel important pentru tine.

27

Mulțumește-le celor pentru care ești recunoscător că se află în viața ta.

28

Fă planuri de a te reuni cu prietenii atunci când se va putea.

29

Amintește-ți de frumusețile din jurul tău. Planifică următoarea ieșire în natură. Unde va fi?

30

Amintește-ți că toate sunt trecătoare, sentimente sau situații, toate vor trece în timp.