



ACTIE KALENDER: VEERKRACHTIG JULI 2020



ZONDAG

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG



We hebben geen controle over wat er met ons gebeurt, maar we kunnen wel kiezen hoe we daarop reageren

5 Zeg vandaag niet "moet" of "zou" tegen jezelf

6 Zet een probleem in perspectief en bekijk het grotere geheel

7 Verander je humeur door iets te doen waar je echt van geniet

8 Zorg voor de basis: eet goed, oefen, beweeg en ga op tijd naar bed

9 Help iemand in nood en merk op hoe dat jou ook een boost geeft

10 Wees niet zo streng voor jezelf. Het is OK om je niet OK te voelen

11 Neem contact op met iemand die je vertrouwt en deel jouw gevoelens

12 Als er iets misgaat, wees dan medelevend met jezelf

13 Daag negatieve gedachten uit. Vind een alternatieve interpretatie

14 Stel jezelf een haalbaar doel en maak het waar

15 Maak een wandeling om je hoofd leeg te maken als je je overweldigd voelt

16 Als het moeilijk wordt, zeg dan tegen jezelf "dit gaat ook voorbij"

17 Schrijf jouw zorgen op en bewaar ze voor een specifieke 'piekertijd'

18 Laat de kleine dingen los en concentreer je op de dingen die er toe doen

19 Merk iets positiefs op in een moeilijke situatie

20 Vraag jezelf af: wat is het beste wat er kan gebeuren?

21 Als je het niet kunt veranderen, verander dan de manier waarop je erover denkt

22 Maak een lijst van 3 dingen waar je hoopvol over bent

23 Onthoud dat alle gevoelens en situaties in de tijd voorbijgaan

24 Kies ervoor om iets goeds te zien in iets wat mis ging

25 Let op wanneer je veroordelend bent en wees in plaats daarvan vriendelijk

26 Neem opnieuw contact op met een behulpzame vriend en maak een praatje

27 Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent (ook al was het vandaag moeilijk)

28 Herpak jezelf als je overdreven reageert en haal diep adem

29 Denk na over wat je kunt leren van een recente uitdaging

30 Vraag om hulp van een geliefde of collega. Wees specifiek

31 Onthoud dat je niet alleen bent. We worstelen allemaal wel eens met iets



ACTION FOR HAPPINESS



actionforhappiness.org

Dagelijkse acties om goed voor jezelf en voor elkaar te zorgen terwijl we met elkaar wereldwijd corona onder controle proberen te krijgen (of daar op reageren)

Keep Calm · Stay Wise · Be Kind