

LIPIEC POWROTU 2022 - ACTION FOR HAPPINESS



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Z końcem czerwca nie kończymy bycia radosnymi 😊 Wierzę, że przez te 30 dni dopiero się rozkręciliście 😊
W lipcu wracamy do tego, co nam działa w życiu i co warto robić, by cieszyć się bardziej. Wbrew wszystkiemu i mimo wszystko 🙌

Lipiec Powrotu 2022

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
 4 Znajdź coś, na co możesz się dzisiaj cieszyć	 5 Zadbaj o podstawowe potrzeby: jedz zdrowo, ćwicz i wysypiaj się	 6 Zatrzymaj się, oddychaj i pocuj, kontakt z ziemią	 7 Popraw sobie astrój, robiąc coś, co naprawdę lubisz	1 Zrób mały krok, który pomoże przezwyciężyć problem lub zmartwienie	2 Nastaw się na rozwój. Zamień "nie mogę" na "jeszcze nie mogę..."	3 Bądź gotów prosić o pomoc, gdy jej potrzebujesz
11 Poszukaj czegoś pozytywnego w trudnej sytuacji	12 Spisz swoje zmartwienia i zachowaj je na konkretny "czas zmartwień"	13 Rzuć wyzwanie negatywnym myślom. Poszukaj alternatywnej interpretacji	14 Wyjdź na zewnątrz i poruszaj się, by oczyścić umysł	8 Unikaj mówienia sobie "muszę" emlub "powinien"	9 Spójrz na problem z innej perspektywy, widząc szerszy kontekst	10 Skontaktuj się z kimś, komu ufasz i podziel się z nim swoimi uczuciami
18 Opuść małe sprawy i skup się na rzeczach, które mają znaczenie	19 Jeśli nie możesz czegoś zmienić, zmień sposób, w jaki o tym myślisz	20 Kiedy sprawy idą źle, zatrzymaj się i bądź dla siebie miły	21 Odkryj, co pomogło Ci przetrwać trudny okres w Twoim życiu	15 Wyznacz sobie osiągalny cel i zrób pierwszy krok	16 Znajdź zabawne sposoby odwrócenia uwagi od niepomocnych myśli	17 Wykorzystaj jedną ze swoich mocnych stron, aby uporać się z dzisiejszym wyzwaniem
25 Zauważ, kiedy zaczynasz krytykować i w zamian bądź życzliwy	26 Dostrzeż, kiedy przesadnie reagujesz i weź głęboki oddech	27 Zapisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny (nawet jeśli dzisiaj był ciężki dzień)	28 Zastanów się, czego możesz się nauczyć z niedawnego problemu	22 Znajdź trzy rzeczy, które napełniają Cię nadzieją i zapisz je	23 Pamiętaj, że wszystkie emocje i sytuacje przemijają z czasem	24 Dostrzeż coś dobrego w tym, co poszło nie tak
				29 Bądź realistycznym optymistą. Skup się na tym, co może pójść dobrze	30 Zwróć się do przyjaciela, członka rodziny lub kolegi po wsparcie	31 Pamiętaj, że czasami wszyscy się z czymś borykamy - to część bycia człowiekiem

ACTION FOR HAPPINESS

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem

