

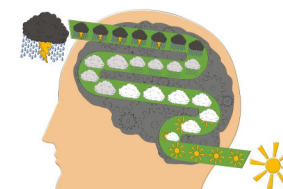


BOLDOGSÁG NAPTÁR 2018 - RUGALMAS JÚLIUS



VASÁRNAS	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
1. Készítsünk listát azokról a dolgokról, amelyeket várunk!	2. Találjuk ki, mit tehetünk egy probléma vagy aggodalom legyőzésére!	3. Formáljuk át gondolkodásunkat! Ahelyett, hogy „nem vagyok rá képes” gondoljuk azt: „nem vagyok rá képes...még.”	4. Legyünk hajlandók segítséget kérni, ha ma (vagy bármikor) szükségünk van rá!	5. Ma ne mondjuk magunknak, hogy „muszáj” vagy „kell”!	6. Vizsgáljunk meg összefüggéseiben egy problémát, lássuk a teljes képet!	7. Javítsunk kedvünkön: csináljunk valamit, amit tényleg élvezünk!
8. Rakjuk rendbe az alapokat: táplálkozzunk jól, mozogjunk és időben bújjunk ágyba!	9. Amikor a dolgok rosszul alakulnak, mondjuk magunknak: „ez is elmúlik”!	10. Keressünk fel valakit, akiben bízunk, és osszuk meg vele érzéseinket!	11. Keressünk valami pozitívumot egy bonyolult helyzetben!	12. Amikor valami rossz történik, érezzünk együtt magunkkal!	13. Kérdőjelezzük meg a negatív gondolatokat! Találjunk más magyarázatot!	14. Menjünk el sétálni, hogy kitisztuljon a fejünk, ha összezsápnak felettünk a hullámok!
15. Találjunk élvezetes módszereket arra, hogy eltereljük figyelmünket a káros gondolatokról!	16. Tűzzünk ki egy elérhető célt, és éadjuk el!	17. Egyik erősségünket felhasználva ma teljesítsünk egy kihívást!	18. Ne ragadjunk le a részleteknél: osszpontosítsunk a nagy dolgokra, amelyek számítanak!	19. Írjuk le aggodalmainkat, és tegyük őket félre az „aggódásra kijelölt időre”!	20. Ha nem tudunk valamin változtatni, változtassunk azon, ahogy gondolunk rá!	21. Tegyük fel magunknak a kérdést: „Mi a legjobb, ami történhet?”
22. Írjunk össze 3 dolgot, amelyekben reménykedünk!	23. Ne feledjük: minden érzés és helyzet idővel elmúlik!	24. Keressünk valami jót abban, ami elromlott!	25. Vegyük észre, mikor ítélezünk, és legyünk inkább kedvesek!	26. Találjuk meg, mi segített túljutni életünk egy nehéz szakaszán!	27. Írjunk le 3 dolgot, amiért hálásak vagyunk (még ha ma nehéz is)!	28. Találjuk ki, mit tanulhatunk egy mostani kihívásból!
29. Vegyük észre, ha túlreagálunk valamit, és vegyünk egy mély lélegzetet!	30. Kérjünk segítséget egy baráttól, családtagtól vagy kollégától!	31. Ne feledjük: mindenki küszködik időről-időre: ez az emberi lét része!	„Mindent el lehet venni egy embertől, kivéve egy dolgot: hogy megválassza viselkedését bármilyen körülmények között.”			

Viktor Frankl



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys