CALENDARIO DE ACCIÓN: JULIO RESILIENTE 2020

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
No podemos controlar lo que nos pasa, pero podemos elegir nuestra manera de responder			1 Disponte a pedir ayuda cuando la necesites hoy y siempre	2 Haz una lista de las cosas que esperas con ilusión	3 Adopta una mentalidad de crecimiento. Cambia el "no lo sé hacer" por un "todavía no lo sé hacer"	4 Encuentra algo que puedes hacer para superar un problema o preocupación
5 Hoy, evita decirte a ti mismo/a "tengo que" o "debería"	6 Contempla un problema con cierta distancia para tener una visión más general	7 Cambia tu estado de ánimo haciendo algo que disfrutas mucho	8 Haz bien lo básico: come bien, haz ejercicio y ve a dormir temprano	9 Ayuda a alguien que lo necesite y observa cómo eso también te levanta el ánimo a ti	10 No seas tan duro/a contigo mismo/a. Está bien no estar bien	11 Comunícate con alguien de confianza y comparte tus sentimientos con él/ella
12 Cuando las cosas salgan mal, sé compasivo/a contigo	13 Cuestiona tus pensamientos negativos. Busca una interpretación alternativa	14 Ponte una meta alcanzable y hazla realidad	15 Sal a caminar para despejarte cuando te sientas abrumado/a	16 Cuando las cosas se pongan difíciles, di interiormente "esto también pasará"	17 Escribe las cosas que te preocupan y reserva un 'tiempo para preocuparte" para pensar en ellas	18 Deja correr las cosas pequeñas y céntrate en las cosas que importan
19 Date cuenta de algo positivo, para salir de una situación difícil	20 Pregúntate: "¿qué es lo mejor que podría pasar?"	21 Si no puedes cambiar una cosa, cambia tu manera de pensar en ella	22 Haz una lista de 3 cosas en las que tienes esperanza	23 Recuerda que todos los sentimientos y situaciones pasan con el tiempo	24 Proponte ver algo bueno en lo que salió mal	25 Date cuenta cuando te dispones a criticar, y en lugar de hacerlo sé amable
26 Retoma el contacto con un/a amigo/a que te apoya y habla con él/ella	27 Escribe 3 cosas por las que está agradecido/a (incluso si hoy ha sido un día difícil)	28 Nota si reaccionas de manera exagerada y respira hondo	29 Piensa en lo que puedes aprender de una dificultad reciente	30 Demana ajut a un amic, a un familiar o a un col·lega. Sigues específic	31 Recuerda que no está solo/a. Todos tenemos momentos difíciles	

ACTION FOR HAPPINESS

actionforhappiness.org

Acciones diarias para cuidar de nosotros/as mismos/as y de los demás mientras afrontamos juntos/as esta crisis mundial

Mantén la calma - Actúa de manera sabia - Sé amable