

Bleib ruhig. Sei klug. Sei freundlich.

30 Aktionen und Ideen um aufeinander aufzupassen und gemeinsam diese Krise zu bewältigen.

Bitte ausdrucken, aufhängen, benutzen und teilen.

1

Bitte erstelle dir einen Plan, der dir hilft ruhig zu bleiben. Und in Verbindung mit anderen zu sein.



2

Genieße es deine Hände zu waschen. Und erinnere dich bei jedem Waschen daran, was diese Hände alles für dich tun.



3

Schreib 10 Dinge auf für die du in deinem Leben dankbar bist. Und warum du dafür dankbar bist.



4

Trinke genug Wasser, esse gesunde Lebensmittel und stärke dein Immunsystem.



5

Werde aktiv. Auch wenn du an dein Zuhause gebunden bist. Bewege und dehne dich.



6

Nimm Kontakt auf mit einem Nachbarn oder einem Freund und biete deine Hilfe an.



7

Teile anderen mit wie es dir geht und was du fühlst. Und sei nicht zu stolz um Hilfe zu bitten.



8

Nimm dir 5 Minuten und sitze ganz ruhig da und schenke deine Aufmerksamkeit deinem Atem.



Mach das regelmäßig für dich.

9

Rufe einen Menschen an, den du sehr magst um zu erfahren, wie es diesem geht.



10

Guter Schlaf ist ganz wichtig. Verzichte dir zuliebe auf Fernseh- Tablet- und Smartphone - Konsum direkt vor dem Einschlafen und beim Aufwachen.



11

Sei neugierig und halte Ausschau nach 5 Dingen, die in deiner Welt um dich herum schön sind.



12

Vertiefe dich ganz in ein neues Buch, in eine neue Sendung oder einen neuen Podcast.



13

Sei zu allen Menschen freundlich mit denen du es zu tun hast.



14

Spiele mal wieder ein Spiel, das dir als du jünger warst, viel Freude gemacht hat.



15

Mach weiter an einem Projekt, das dir wichtig ist und genieße dein Weiterkommen.



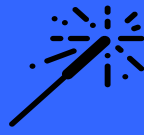
16

Finde deine Lieblingsmusik die dein Herz und deinen Geist mit Freude erfüllt.



17

Erlerne oder probiere etwas Neues oder mache etwas Kreatives.



18

Finde eine lustige Möglichkeit, wie du 15 Minuten deinen Körper bewegen und aktiv sein kannst.



19

Drei freundliche Handlungen am Tag geben dir ein gutes Gefühl und helfen anderen. Egal, wie klein sie sind.



20

Nimm dir Zeit für dich. Um gut für dich selbst zu sorgen. Mach etwas Schönes für dich.



21

Schreibe einen Brief oder eine Nachricht an jemanden, mit dem du gerade nicht zusammen sein kannst.



22

Finde schöne, positive Geschichten in all den Nachrichten und teile diese mit anderen Menschen.



23

Schenke dir einen Tag ohne Technik. Handy aus, Computer aus und keinerlei Nachrichten.



24

Betrachte deine Sorgen aus einer anderen Perspektive – wie ein Zuschauer, eine Zuschauerin und versuche sie loszulassen.



25

Halte Ausschau nach den guten Seiten in anderen Menschen und sehe ihre Stärken, Talente und Besonderheiten.



26

Mache einen kleinen Schritt in Richtung eines großen Ziels.



27

Sage drei Personen denen du dankbar bist „Danke“ und sage ihnen auch wofür.



28

Mache dir einen Plan für die Treffen und Aktionen, die du später wieder machen willst.



29

Verbinde dich mit den Bäumen, Pflanzen, Wiesen – mit der Natur. Atme, atme, atme und bemerke, dass das Leben weiter geht.



30

Sei gewiss – alle Gefühle, alle Situationen verändern und verwandeln sich.



„Alles kann uns genommen werden. Außer einem:

die Freiheit zu wählen, welche Haltung wir zu den Umständen unseres Lebens einnehmen.“ Viktor Frankl

Die Ursprungs-Idee dieses „Kalenders“ stammt von **action for happiness** und wurde den Kindern in der Primary School St Mary's Roman Catholic in Edinburgh und deren Eltern gesendet. Ich, Barbara Heil, habe die deutsche Version erstellt.

Meine Mail: info@barbara-heil-training.de