

# AKTIONSKALENDER - Juni 2020






## OPTIMISMUS

„Egal was kommt, es wird gut, sowieso.  
Immer geht ´ne neue Tür auf, irgendwo.“

Mark Forster



Sachsen-Anhalt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>1</b> Konzentrieren Sie sich auf Lösungen, nicht auf Probleme.	<b>2</b>  Lächeln Sie!	<b>3</b> Machen Sie eine Achtsamkeitsübung. Probieren Sie doch mal eine Achtsamkeits-App aus.	<b>4</b> Planen Sie einen schönen Start ins Wochenende.	<b>5</b>  Schreiben Sie auf, was Sie diese Woche alles erreicht haben.	<b>6</b> Erledigen Sie etwas im Haushalt, das Sie schon ewig vor sich herschieben.	<b>7</b>  Stellen Sie sich vor, wie Ihr Wunschleben in 5 Jahren aussieht.
<b>8</b> Für die tägliche Dosis Optimismus: <a href="http://www.goodnews.eu">www.goodnews.eu</a> . 	<b>9</b>  Loben Sie sich selbst für Dinge, die Sie heute gut gemacht haben.	<b>10</b> Hören Sie auf, über Dinge nachzugrübeln, die Sie eh nicht beeinflussen können.	<b>11</b>  Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Erfahren Sie mehr: <a href="https://onedaymore.de/blog/ernaehrung-fuer-optimisten/">https://onedaymore.de/blog/ernaehrung-fuer-optimisten/</a> .	<b>12</b> Schreiben Sie für nächste Woche eine To do-Liste.	<b>13</b> Achten Sie auf ausreichenden, erholsamen Schlaf.	<b>14</b> Setzen Sie die rosarote Brille auf, und sehen Sie das Positive.
<b>15</b> Starten Sie die Woche mit dem Wichtigsten auf Ihrer To do-Liste.	<b>16</b>  Suchen Sie bei Problemen nach konstruktiven Lösungen statt sich aufzuregen.	<b>17</b> Suchen Sie nach kleinen Möglichkeiten, die Situation zu verbessern.	<b>18</b> Schreiben Sie abends auf, wofür Sie heute dankbar sind. 	<b>19</b> Genießen Sie, wieviel Sie von Ihrer To do-Liste bereits erledigt haben.	<b>20</b> Planen Sie für nächstes Wochenende etwas Schönes, auf das Sie sich freuen können.	<b>21</b> Werfen Sie beim Sonntagsfrühstück einen Blick auf <a href="http://www.goodnews.eu">www.goodnews.eu</a> .
<b>22</b> Setzen Sie sich für die Woche SMARTe Ziele.	<b>23</b> Überwinden Sie die Hindernisse, die sich Ihnen in den Weg stellen.	<b>24</b> Schreiben Sie auf oder überlegen Sie, was Sie im Leben erreichen wollen.	<b>25</b> Versuchen Sie, Achtsamkeitsübungen in Ihren Alltag einzubauen (z.B. per App).	<b>26</b> Sagen Die Danke. 	<b>27</b> Versuchen Sie nicht, Schuldige zu finden. Suchen Sie nach Lösungen.	<b>28</b> Reflektieren Sie, was Ihnen diese Woche Gutes widerfahren ist. 
<b>29</b>  Versuchen Sie, in jeder nervigen Situation (z.B. Feierabendverkehr) das Positive zu sehen.	<b>30</b> Rufen Sie sich in Erinnerung, worauf Sie heute stolz sind.					* Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text immer entweder die weibliche oder die männliche Form benutzt.