



AKCIJSKI KALENDAR: SVJESNI OŽUJAK 2021



PONEDJELJAK

1 Sa namjerom pokušajte da živite ljubazno i samosvjesno

8 Jedite pažljivo i cijenite ukus, miris i okus te hrane

15 Pauza, svjesno disanje, primjetite svijet oko sebe, ponovite tokom dana

22 Danas pronađite drugi put i zabilježite što primjećujete

29 Primjetite što funkcionira i prihvatite stvari kakve su

UTORAK

2 Zabilježite pet lijepih stvari u svijetu oko sebe

9 Udahnite i izdahnite duboko prije nego drugome odgovorite

16 Stopite se sa interesantnom i kreativnom aktivnošću

23 Prilagodite se svojim osjećajima bez osude i pokušaja da ih promjenite

30 Skenirajte svoje tijelo mentalno i zapazite što osjećate

SRIJEDA

3 Dan započnite tako da cijenite svoje tijelo i to što ste živi

10 Izadite napolje i zabilježite kakav osjećaj vrijeme ostavlja na Vašem licu

17 Oko sebe pronađite tri neobične i prijatne stvari

24 Cijenite svoje ruke i sve što vam one omogućuju činiti

31 Pronađite radost u malim sitnicama oko sebe

ČETVRTAK

4 Birajte lijepe riječi prilikom obraćanja samom sebi

11 Uživajte u sadašnjem trenutku dok ispijate šalicu kave ili čaja

18 Ako se danas nalazite u žurbi svjesno malo usporite

25 Usmjerite svoju pozornost na dobre stvari koje uzimate zdravo za gotovo

PETAK

5 Uzmite mirno tri udaha i tokom dana planirajte intervale odmora

12 Slušajte istinski svog sugovornika

19 Usvojite osjećaje dobrote i ljubaznosti danas prema drugima

26 Spoznajte kada se umorite i uzmite predah

SUBOTA

6 Pobrinite se za ljude koji Vam znače i iskažite im ljubav

13 Danas posmatrajte nekoliko minuta nebo i oblake

20 Proslavite **internacionalni dan sreće** dayofhappiness.net

27 Uživajte u danu bez uređaja

NEDJELJA

7 Neplanski provedite ovaj dan i notirajte kakav je to osjećaj

14 Pronađite način da uživete u obavezama i poslovima

21 Slušajte samo muziku i ne radite ništa uz to

28 Cijenite prirodu bilo gdje da ste

„Usredotočenost znači biti svjesno prisutan u sadašnjem trenutku” - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Mnogo više o ovom mjesecu i temi pronađite na: www.actionforhappiness.org/mindful-march

Sretniji • Ljubazniji • Zajedno