



ACTION CALENDAR: MINDFUL MARZO 2021



LUNEDÌ

1 Decidi di vivere con consapevolezza e gentilezza

8 Mangia con consapevolezza, apprezzando il cibo

15 Fermati, respira, osserva. Ripetere regolarmente

22 Percorri una strada diversa ed osserva le novità

29 Nota cosa va al meglio oggi e siine grato

MARTEDÌ

2 Nota cinque cose meravigliose nel mondo attorno a te

9 Fai un respiro profondo prima di rispondere agli altri

16 Sii creativo con qualcosa che assorba la tua attenzione

23 Sintonizzati sui tuoi sentimenti, senza giudizio

30 Fai una scansione mentale del tuo corpo ed ascoltati

MERCOLEDÌ

3 Oggi inizia apprezzando di essere vivo e avere un corpo

10 Percepisci la brezza leggera o il tepore del sole sul viso

17 Guardati attorno e trova tre cose insolite o piacevoli

24 Sii grato alle tue mani per tutto ciò che ti permettono di fare

31 Nota la gioia nelle cose semplici della vita

GIOVEDÌ

4 Nota come parli a te stesso. Cerca di usare parole gentili

11 Sorseggia thè o caffè in piena presenza

18 Se ti trovi in difficoltà, sforzati di rallentare

25 Focalizzati su tutte le cose buone che dai per scontate

VENERDÌ

5 Fai tre respiri profondi, ad intervalli regolari

12 Ascolta, realmente, ciò che gli altri ti dicono

19 Coltiva amore e gentilezza verso gli altri

26 Quando ti accorgi di essere stanco, fai una pausa

SABATO

6 Rammenta tutti coloro cui tieni ed invia loro amore

13 Fermati per osservare il cielo o le nuvole per alcuni minuti

20 Giornata Internazionale della Felicità! dayofhappiness.net

27 Niente dispositivi elettronici - goditi la libertà

DOMENICA

7 Nessun progetto oggi; nota le sensazioni

14 Divertiti nello svolgere le faccende domestiche

21 Ascolta una canzone, senza fare niente altro

28 Apprezza la natura attorno a te, ovunque tu sia

"Mindfulness significa dedizione totale ad essere nel presente in ogni istante" - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Scopri di più sul tema del mese presso: www.actionforhappiness.org/mindful-march

Felici · Gentili · Uniti