

تقویم عملیاتی: مارس ۲۰۲۱

ماه هوشیاری و توجه



یکشنبه

شنبه

جمعه

پنجشنبه

چهارشنبه

سه شنبه

دوشنبه

7 امروزی رو باز بگذار بدون هیچ برنامه ریزی و ببین چه حسی داری.

6 به کسانی که برات مهم هستند فکر کن و برایشون موج مثبت و عشق بفرست.

5 در طول روز به طور منظم، سه نفس عمیق برای آرامش بکش.

4 دقت کن که چطور با خودت صحبت میکنی. کلمات مهربانانه استفاده کن.

3 امروز رو با قدردانی از بدن خودت و اینکه زنده هستی شروع کن.

2 به پنج چیز زیبا در محیط اطرافت دقت کن.

1 نیت کن که با آگاهی و مهربانی زندگی کنی.

14 راهی پیدا کن تا حتی از انجام کارهای روزمره لذت ببری

13 امروز مکث کن تا به آسمان و ابرها برای چند دقیقه نگاه کنی.

12 عمیقاً به کسی که صحبت میکنه گوش بده تا واقعاً آنچه رو که میگه بشنوی

11 وقتی در حال نوشیدن چای و یا قهوه ات هستی، کامل در لحظه حال باش.

10 بیرون برو و دقت کن هوا چه احساسی روی پوست صورتت داره.

9 قبل از اینکه به دیگران پاسخ بدی، اول يك نفس عمیق بکش.

8 به غذات دقت کن. از مزه و عطر غذات لذت ببر و قدردانی کن.

21 به يك قطعه موسیقی گوش بده بدون اینکه کار دیگه ای انجام بدی.

20 امروز روز جهانی شادمانی رو جشن بگیر. dayofhappiness.net

19 امروز يك احساس مهربانانه دوست داشتنی نسبت به دیگران در خودت بوجود بیار.

18 اگر دیدی داری در کاری عجله میکنی، تلاش کن تا سرعت رو پایین بیاری.

17 به اطرافت نگاه کن و سه چیز غیر عادی و یا خوشایند پیدا کن.

16 موقع انجام کاری که برات جالب و یا خلاقانه است، کاملاً بهش دقت کن.

15 مکث کن، نفس بکش و دقت کن. این رو در طول روز مرتباً تکرار کن.

28 هر جا هستی، از طبیعت اطرافت قدردانی کن.

27 امروز موبایلت رو کنار بگذار و از فضایی که برات باز میکنه لذت ببر.

26 دقت کن وقتی احساس خستگی میکنی، زود استراحت کن.

25 به چیزهای خوبی که داری ولی قدر نمیدونی، توجه و تمرکز کن.

24 از دستانت و از تمام آنچه که برات انجام میدن قدردانی کن.

23 با احساساتت همراه شو بدون قضاوت و یا سعی برای تغییر.

22 امروز مسیرت رو عوض کن و ببین چه چیز جدیدی میبینی.

31 به لذتی که حتی در چیزهای ساده زندگی وجود داره دقت کن.

29 دقت کن امروز چه چیزهایی درست کار میکنه و بابت اونها شاکر باش.

30 در ذهنت بدنت رو اسکن کن و دقت کن چه احساسی داره.

"هوشیاری و آگاهی یعنی تعهد کامل ما برای حضور در هر لحظه" - جان کبات- زین



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

بامدیگر. مهربان تر. شادتر

www.actionforhappiness.org/mindful-march برای آشنایی بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید.