



CALENDARIO DE ACCIÓN: MARZO ATENTO 2021



LUNES

1 Proponte vivir de manera consciente y amable

MARTES

2 Observa el exterior y date cuenta de cinco cosas que son hermosas

MIÉRCOLES

3 Empieza el día dando gracias por tu cuerpo y por estar vivo/a

JUEVES

4 Escucha tu diálogo interior. Intenta utilizar palabras amables

VIERNES

5 Cada hora, para y haz tres respiraciones calmadas

SÁBADO

6 Recuerda a las personas que te importan y envíales amor

DOMINGO

7 Ten un "día sin planes" y nota cómo te sientes

8 Come con atención plena. Aprecia el sabor, la textura y el olor de la comida

9 Cuando hables con alguien, respira profundamente antes de responder

10 Siente el frescor de la brisa o la calidez del sol en tu cara

11 Mantente completamente presente mientras bebes una taza de té o café

12 Escucha profundamente a alguien y oye de verdad lo que están diciendo

13 Hoy, párate a mirar el cielo o las nubes durante unos minutos

14 Encuentra maneras de disfrutar de cualquier tarea doméstica o que tengas que hacer

15 Detente, respire y sé consciente del entorno. Repite con frecuencia durante el día

16 Déjate absorber de verdad por una actividad interesante o creativa

17 Mira a tu alrededor y descubre 3 cosas que encuentras inusuales o agradables

18 Si te das cuenta de que estás corriendo, haz un esfuerzo para ir más despacio

19 Hoy, cultiva un sentimiento de bondad amorosa hacia los demás

20 Celebra el Día Internacional de la Felicidad de la Felicidad dayofhappiness.net

21 Escucha una obra musical, sin hacer nada más

22 Hoy, camina por una ruta diferente y fíjate en lo que notas

23 Sintoniza con tus sentimientos, sin juzgarlos o tratar de cambiar nada

24 Aprecia tus manos y todas las cosas que te permiten hacer

25 Centra tu atención en las cosas buenas que das por sentadas

26 Observa cuando estés cansado/a y toma un descanso en cuanto te sea posible

27 Ten un día sin tecnología y disfruta del espacio que esto ofrece

28 Aprecia la naturaleza que te rodea, estés donde estés

29 Hoy, fíjate en las cosas que funcionan y agradece que lo hagan

30 Haz un "escaneo" mental de tu cuerpo y nota lo que está sintiendo

31 Fíjate en la alegría que se encuentra en las cosas simples de la vida

"Mindfulness quiere decir que nos comprometemos a estar completamente presentes en todo momento"
(Jon Kabat-Zinn)



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Para saber más sobre el tema de este mes, visita: www.actionforhappiness.org/mindful-march

Más felices · Más amables · Juntos