



КАЛЕНДАР ДІЙ: ДБАЙЛИВИЙ БЕРЕЗЕНЬ 2021



ПОНЕДІЛОК

1 Постав собі за мету жити свідомо та благочестиво

8 Їж розважливо. Відчуй смак, текстуру та аромат страви

15 Зупинись, дихай, помічай. Повторюй протягом дня

22 Прогуляйся незвичним маршрутом. Що ти помітив?

29 Поміть все, що працює сьогодні, та будь вдячним за це

ВІВТОРОК

2 Відміть п'ять прекрасних речей світу, що навколо тебе

9 У розмові з кимось зроби глибокий вдих та видих, а потім відповідай

16 Занурись з головою в щось цікаве чи креативне

23 Налаштуйся на свої відчуття. Не намагайся оцінювати чи змінювати їх

30 Подумки скануй своє тіло та сконцентруйся на відчуттях

СЕРЕДА

3 Розпочни день з відчуття вдячності за своє життя та тіло

10 Відчуй прохолоду вітру чи тепло сонця на своєму обличчі

17 Озирнись та відшукай три речі, що є незвичними або приємними

24 Цінуй свої руки та все, що ти можеш ними зробити

31 Відчуй радість простих речей

ЧЕТВЕР

4 Прислухайся до розмов з собою. Будь добрішим

11 Випий горнячко кави чи чаю з відчуттям повної присутності

18 Якщо помітив, що поспішаєш, примусь себе сповільнитись

25 Сконцентруйся на всьому доброму, що ти сприймаєш як належне

П'ЯТНИЦЯ

5 Роби три глибоких вдихи та видихи протягом дня

12 Уважно слухай та справді почуй те, що тобі кажуть

19 Культивувай почуття доброти та любові до інших

26 Якщо помітив, що втомився, знайди час на перерву

СУБОТА

6 Згадай близьких людей та подумки надішли їм свою любов

13 Зупинись просто, щоб поглянути на небо чи хмари

20 Відсвяткуй Міжнародний день щастя! dayofhappiness.net

27 Влаштуй день без гаджетів та насолоджуйся свободою

НЕДІЛЯ

7 День без жодних планів! І як тобі відчуття?!

14 Знайди спосіб отримувати задоволення від рутини

21 Прослухай музичну композицію. Сконцентруйся тільки на цьому

28 Цінуй Природу навколо себе, де б ти не був

" Усвідомлене сприйняття - це бути присутнім кожної миті" - Джон Кабат-Зінн



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Дізнайся більше про тему місяця на: www.actionforhappiness.org/mindful-march

Щасливіше · Добріше · Разом