



KALENDARZ DZIAŁAŃ: UWAŻNY MARZEC 2021



PONIEDZIAŁEK

1 Postanów sobie, że Twoje życie będzie świadome i pełne życzliwości

8 Jedz z uważnością. Docień smak, konsystencję i zapach swojego jedzenia

15 Zatrzymaj się, pooddychaj i poobserwuj. Powtarzaj to regularnie w ciągu dnia

22 Przespaceruj się inną trasą i zobacz, co zauważysz

29 Zwróć uwagę na to, co dziś zadziało i bądź za to wdzięczny

WTOREK

2 Zauważ pięć pięknych rzeczy w świecie zewnętrznym

9 Weź głęboki wdech i wydech, zanim dzielisz jakiegokolwiek odpowiedzi

16 Daj się pochłonąć interesującej lub kreatywnej aktywności

23 Dostrój się do swoich uczuć, nie oceniając ani nie próbując ich zmienić

30 Zeskanuj mentalnie swoje ciało i zwróć uwagę na obecne w nim uczucia

ŚRODA

3 Rozpocznij ten dzień doceniając swoje życie i ciało

10 Wyjdź na zewnątrz i poczuć pogodę na swojej twarzy

17 Rozejrzyj się i zauważ trzy niezwykle lub przyjemne rzeczy

24 Docień swoje ręce i wszystkie rzeczy, które możesz dzięki nim zrobić

31 Poczuj radość płynącą z prostych, codziennych spraw

CZWARTEK

4 Bądź uważny na to, jak mówisz do siebie. Używaj miłych słów

11 Bądź w pełni obecny, pijąc filiżankę herbaty lub kawy

18 Jeśli zauważysz, że się spieszysz, postaraj się zwolnić

25 Skoncentruj się na dobrych rzeczach, które uważasz za oczywiste

PIĄTEK

5 W ciągu dnia regularnie bierz 3 spokojne oddechy

12 Wsłuchaj się w kogoś głęboko i usłysz, co tak naprawdę do Ciebie mówi

19 Pielęgnuj dziś uczucie miłującej dobroci wobec innych

26 Gdy poczujesz zmęczenie i zrób sobie przerwę jak najszybciej

SOBOTA

6 Przypomnij sobie ludzi, na których Ci zależy i prześlij im dobre myśli

13 Zatrzymaj się dzisiaj na kilka minut, aby popatrzeć sobie na niebo lub chmury

20 Szczęśliwego Międzynarodowego Dnia Szczęścia! dayofhappiness.net

27 Zrób sobie dzień bez urządzeń elektronicznych i ciesz się przestrzenią, którą zyskałeś

NIEDZIELA

7 Zrób sobie dzień „bez planów”, by poczuć, jak to jest

14 Znajdź sposób, aby czerpać radość z dzisiejszych obowiązków i zadań

21 Wsłuchaj się w muzykę i nie rób nic innego

28 Docień przyrodę dookoła siebie, gdziekolwiek jesteś

„Uważność oznacza, że w każdej chwili jesteśmy całkowicie obecni” - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Dowiedz się więcej o temacie miesiąca na: www.actionforhappiness.org/mindful-march

Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem