



VEIKSMO KALENDORIUS: ATIDUS KOVAS 2021



PIRMADIENIS

1 Apsispręsk gyventi sąmoningai ir geranoriškai

ANTRADIENIS

2 Atkreipk dėmesį į 5 gražius dalykus pasaulyje

TREČIADIENIS

3 Brangink savo kūną ir tai, kad esi gyvas

KETVIRTADIENIS

4 Pastebėk, kaip kalbi su savimi. Vartok malonius žodžius

PENKTADIENIS

5 Dienos metu reguliariai įkvėpk 3 kartus

ŠEŠTADIENIS

6 Prisimink rūpimus žmones ir siųsk jiems meilę

SEKMADIENIS

7 Šiandien diena be planų. Pastebėk, kaip jautiesi

8 Sąmoningai valgyk. Mėgaukis maisto skoniu, išvaizda ir kvapu

9 Įkvėpk ir iškvėpk prieš atsakydamas kitiems

10 Išėik į lauką ir pastebėk, kaip oras veikia tavo veidą

11 Būk dabartyje gerdamas arbatą ar kavą

12 Giliai įsiklausyk ir tikrai išgirs, ką kiti sako

13 Sustok kelias minutes ir tiesiog stebėk dangų ar debesis

14 Atrask būdus, kaip su malonumu atlikti būtinus darbus ar užduotis

15 Sustok, kvėpuok ir tiesiog stebėk. Dienos metu tai reguliariai pakartok

16 Įsitrauk į įdomią ar kūrybingą veiklą

17 Apsižvalgyk ir pastebėk 3 neįprastus ar malonus dalykus

18 Jei pastebi, kad skubi, pasistenk sulėtinti tempą

19 Šiandien ugdyk meilės jausmą kitiems

20 Švęsk tarptautinę laimės dieną dayofhappiness.net

21 Klausykis muzikos nieko nedarydamas

22 Šiandien pasirink kitą maršrutą ir stebėk kelią

23 Pastebėk savo jausmus, nevertindamas ir nemėgindamas jų pakeisti

24 Brangink savo rankas ir visus dalykus, kuriuos jos gali padaryti

25 Pastebėk gerus dalykus, kuriuos laikai savaime suprantamai

26 Atkreipk dėmesį į nuovargį ir kuo greičiau padaryk pertrauką

27 Praleisk dieną be prietaisų ir mėgaukis šia erdve

28 Brangink supančią gamtą, kad ir kur bebūtum

29 Pastebėk, kas veikia šiandien, ir būk dėkingas už tai

30 Peržvelk savo kūną ir pastebėk, kaip jis jaučia

31 Pastebėk džiaugsmą, susijusį su paprastais gyvenimo dalykais

“Esamo momento įsisąmoninimas reiškia, kad mes kiekvieną akimirką įsipareigojame būti dabartyje”
- Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Sužinok daugiau apie šio mėnesio temą www.actionforhappiness.org/mindful-march

Laimingesni · Malonesni · Kartu