



ACTIEKALENDER: MINDFUL MAART 2021



MAANDAG

1 Neem je voor om te leven met bewustzijn en vriendelijkheid

DINSDAG

2 Merk vijf dingen op die mooi zijn in de wereld buiten

WOENSDAG

3 Begin vandaag met het waarderen van je lichaam en dat je leeft

DONDERDAG

4 Merk hoe je tegen jezelf praat. Probeer vriendelijke woorden te gebruiken

VRIJDAG

5 Haal gedurende je dag op regelmatige tijdstippen drie keer rustig adem

ZATERDAG

6 Denk aan mensen om wie je geeft en stuur in gedachten liefde naar hen

ZONDAG

7 Houd een 'geen plannen' dag en merk op hoe dat voelt

8 Eet bewust. Waardeer de smaak, de textuur en de geur van het eten

9 Adem volledig in en uit voor je op anderen antwoordt

10 Ga naar buiten en merk op hoe het weer op je gezicht aanvoelt

11 Blijf volledig aanwezig terwijl je je kopje thee of koffie drinkt

12 Luister diep naar iemand en hoor echt wat hij of zij zegt

13 Pauzeer om vandaag een paar minuten alleen naar de lucht of de wolken te kijken

14 Zoek manieren om te genieten van klusjes of taken die gedaan moeten worden

15 Stop, haal adem en merk op. Herhaal dit regelmatig gedurende de dag

16 Ga echt volledig op in een interessante of creatieve activiteit

17 Kijk rond en zie 3 dingen die je ongewoon of aangenaam vindt

18 Als je je haast, doe dan moeite om te vertragen

19 Ontwikkel een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid voor anderen

20 Vier de Internationale Dag van het Geluk dayofhappiness.net

21 Luister naar een muziekstuk zonder iets anders te doen

22 Loop vandaag eens een andere route en kijk wat je opvalt

23 Stem af op je gevoel, zonder te oordelen of te proberen te veranderen

24 Waardeer je handen en alle dingen die ze voor je doen

25 Richt je aandacht op de goede dingen die je voor lief neemt

26 Merk op als je moe bent en neem zo snel mogelijk een pauze

27 Neem een apparaat-vrije dag en geniet van de ruimte die het je biedt

28 Waardeer de natuur om je heen, waar je ook bent

29 Merk op wat vandaag werkt en wees dankbaar dat dit zo is

30 Scan mentaal je lichaam en merk op wat het voelt

31 Merk het plezier dat je in eenvoudige dingen van het leven vindt

"Mindfulness betekent dat we ons volledig inzetten om in elk moment aanwezig te zijn" - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Leer meer over het thema van deze maand op www.actionforhappiness.org/mindful-march

Gelukkiger · Vriendelijker · Samen