



AKTÍV NAPTÁR: MINDFUL MÁRCIUS 2021



HÉTFŐ

1 Határozd el, hogy tudatosan, kedvesen élsz!

KEDD

2 Fedezz fel öt dolgot, ami gyönyörű a világban!

SZERDA

3 Kezdd a napot azzal, hogy hálát adsz a testedért és azért, hogy élsz!

CSÜTÖRTÖK

4 Vedd észre, hogyan szólsz magadhoz! Használj kedves szavakat!

PÉNTEK

5 Végy 3 nyugodt, mély lélegzetet naponta többször!

SZOMBAT

6 Jussanak eszedbe a szeretteid és küldj nekik szeretetet!

VASÁRNAP

7 Tarts terventes napot!

8 Egyél tudatosan! Élvezd az ízeket, illatokat, az étel állagát!

9 Végy egy nagy levegőt, mielőtt válaszolsz!

10 Menj ki és érezd az időjárást az arcodon!

11 Légy teljesen a jelenben, míg kávézol, teázol!

12 Hallgass igazán és figyelj tényleg oda arra, amit mond a beszélgető partnered!

13 Állj meg és csak nézd az eget, a felhőket pár percig!

14 Találd meg a módját, hogy élvezd a házimunkát és a feladataidat!

15 Állj le és csak figyelj, ahogy lélegzel!

16 Mélyedj el igazán egy kreatív tevékenységben!

17 Keress három szokatlan, vagy kellemes dolgot magad körül!

18 Ha érzed, hogy hajsolt vagy, lassíts!

19 Add át magad ma a mások iránti szeretet,

20 Ünnepeled meg a Boldogság Világnapját! dayofhappiness.net

21 Hallgass meg egy zeneművet úgy, hogy nem csinálsz semmi mást!

22 Menj ma másik útvonalon és fedezd fel az új dolgokat!

23 Hangolódj az érzéseidre anélkül, hogy ítélnél, vagy változtatnál rajtuk!

24 Légy hálás a kezeidnek mindenért, amiben segítenek neked!

25 Fókuszálj azokra a dolgokra, amiket természetesnek veszel!

26 Vedd észre, ha fáradt vagy és pihenj, amint lehet!

27 Tarts kütyümentes napot és élvezd a helyette nyert időt!

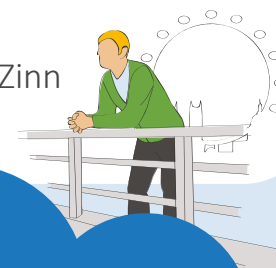
28 Tiszteld a körülötted lévő környezetet, bárhol is vagy!

29 Vedd észre mindazt, amit elértél ma és légy érte hálás!

30 Gondolatban szkenneld be a tested és figyelj meg, mit érzel!

31 Vedd észre az örömet minden apró dologban!

"A mindfulness azt jelenti, hogy teljesen megélünk minden pillanatot a jelenben." - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/mindful-march

Happier · Kinder · Together