



# KALENDARI I VEPRIMIT : NDËRGJEGJËSIMI MARS 2021



## E HËNË

**1** Vendosni një qëllim për të jetuar me vetëdije dhe mirësi

## E MARTË

**2** Identifikoni 5 gjëra që janë të bukura në botën përreth

## E MËRKURE

**3** Filloni sot të vlerësoni veten dhe faktin që jeni gjallë

## E ENJTE

**4** Shikoni pak menyren si flisni për veten. Perpiquni të përdorni fjale të mira

## E PREMTE

**5** Bëni tre frymëmarrje të qeta në intervale të rregullta gjatë ditës tuaj

## E SHTUNË

**6** Sillni ndërmend njerëz për të cilët kujdeseni dhe dergojuni dashuri

## E DIELË

**7** Organizoni një ditë "pa plane" dhe shikoni si ju ben të ndiheni

**8** Hani me kujdes. Vlerësoni shijen, perberjen dhe erën e ushqimit tuaj

**9** Merrni frymë brenda dhe jashtë para se t'u përgjigjeni të tjerëve

**10** Dilni jashtë dhe vini re se si moti perplasat në fytyrën tuaj

**11** Qëndroni plotësisht të pranishëm ndërsa pini filxhanin tuaj me çaj ose kafe

**12** Dëgjoni dike me shume përkushtim dhe shikoni se çfarë po thotë

**13** Ndaloni sot për një moment dhe shikoni qiellin dhe rete për disa minuta

**14** Gjeneroni mënyra për të shijuar çdo punë ose detyrë që duhet të bëni

**15** Ndalo, merr frymë dhe vetëm veshgo. Persrite disa here gjatë ditës

**16** Përkushtohuni vërtet me një aktivitet interesant ose krijues

**17** Shikoni përreth dhe dalloni 3 gjëra të pazakonta dhe të këndshme

**18** Nëse e shihni veten duke nxituar, bëni një përpjekje për të ngadalësuar

**19** Kultivoni një ndjenjë mirësie ndaj të tjerëve

**20** Festoni ditën Nderkombetare të Lumturisë

**21** Degjoni një pjesë muzike duke mos bërë asgjë tjetër

**22** Përdorni një rrugë tjetër sot nga e zakonshmja dhe shikoni se çfarë vini re

**23** Akordohuni në ndjenjat tuaja, pa gjykuar ose duke u përpjekur të ndryshoni

**24** Vlerësoni duart tuaja dhe të gjitha gjërat që ju mundësojnë të bëni

**25** Përqendroni vëmendjen tuaj në gjërat e mira që i merrni si të mirëqena

**26** Vini re kur ndiheni të lodhur dhe bëni një pushim sa më shpejtë të jete e mundur

**27** Bëni një ditë pa pajisje elektronike dhe shijoni hapsirë që ju jep

**28** Vlerësoni natyrën përreth jush, kudo që jeni

**29** Vini re se çfarë po shkon mirë sot dhe jini falenderues

**30** Skanoni mendërisht trupin tuaj dhe vini re se çfarë ndjeni

**31** Vini re gëzimin që mund të gjendet në gjërat e thjeshta të jetës

**"Ndërgjegjësimi do të thotë që ne angazhohemi plotësisht në çdo moment të jemi të pranishëm"**

- Jon Kabat- Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at [www.actionforhappiness.org/mindful-march](http://www.actionforhappiness.org/mindful-march)

Happier · Kinder · Together