



# 行动日历: 正念的三月 2019



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



**“过好当下的每一刻是搭建美好未来的最好方式”** — 释一行禅师

4 全神贯注地喝一杯茶/咖啡

5 每一个小时平静地呼吸三次

6 专注地吃, 欣赏食物的口味、质感、气味

7 听听你是怎样对自己说话的, 试着使用友善的词语

1 感激自己活着并拥有身体, 以此开始新的一天

2 出门逛逛, 注意到五件美好的事物

3 今天培养对他人的仁爱之心

11 别人说话时, 完整地呼吸一次然后再作回复

12 感受拂过脸庞的清风和阳光的温度

13 停, 呼吸, 留意。一天之中有规律地重复

14 今天更为专注地工作或处理琐事, 并享受这个过程

8 看看周围, 找出三件你认为不同寻常或令人愉悦的事物

9 专心听一曲音乐, 不同时做其它事情

10 慢下来, 不作计划, 自然而然地度过这一天

18 做点有创意的、能让你全心投入的事

19 用心倾听他人, 真正听到他们所说的

20 今天是国际快乐日! 聚焦那些让你快乐的事情

21 注意疲惫感, 感觉疲惫时尽快休息一下

15 走一条不一样的路, 注意看起来不一样的事物

16 若发现自己很匆忙, 试着让自己慢下来

17 今天不使用任何设备, 享受空出来的闲暇时光

25 用意念扫描你的身体, 注意你的感觉

26 收听你的感觉, 不作评判不试图改变

27 走路时注意每一步的声音和感觉

28 早一点结束工作, 用多出来的时间静止放松

22 今天花十分钟停下来看看天空和云朵

23 想一想所有你爱的和关心的人

24 列举出被你当作理所当然而实则了不起的事

29 感谢你的双手, 感恩它们让你能够做到的事情

30 注意到平凡生活中的乐趣

31 今天探寻大自然。即使身处城市, 依然看到生机处处

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解更快乐地生活的十个关键点, 包括书籍、指南、海报等: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)