



# アクションカレンダー: 2019年3月マインドフル



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



“未来の事を気にかける最も良い方法  
は、今の瞬間を気にかける事である“  
- ティック・ナット・ハン

4 お茶やコーヒーを飲むときに充分今を感じましょう

5 毎時間ごとに穏やかに3回深呼吸をしましょう

6 マインドフルに食事をしましょう。食べ物、味、食感、香りに感謝しましょう

7 自分がどのように話しているか聞いてください。親切な言葉を使うようにしましょう

1 今日あなたは生きていて身体があることに感謝することから始めましょう

2 外に出て、美しい5つの事に気付きましょう

3 今日、他人に対して愛情のこもった気持ちを養いましょう

11 誰かが話す時、答える前に深い深呼吸をしましょう

12 あなたの顔にそよ風や太陽のぬくもりの涼しさを感じましょう

13 止まって、深呼吸して気付きましょう。一日中、これを繰り返しましょう。

14 今日は雑用や仕事をマインドフルに楽しみましょう

8 周りを見回して、何か違う物、あるいは気持ちいいと思う3つの事を見つけましょう

9 何もせずに音楽を聞きましょう。

10 何の計画もない日。ゆっくりとのおびおびとすごしましょう

18 あなたの注意を引くような創造的なことをしましょう

19 誰かが話すのをしっかり聴いて彼らが何を言っているのか真剣に聞きましょう

20 国際幸福デー！あなたを幸せにするものにフォーカスしましょう

21 あなたが疲れていると気づいたら、できるだけ早く休みをとしましょう

15 珍しいルートをとって、何が違うのか気づいてみましょう

16 急いでいると感じたらゆっくりするように努力しましょう

17 デバイスフリーの一日を過ごし、それでできたスペースをたのしみましょう

25 あなたの体をスキャンして、身体が感じているものに気づいてみましょう

26 判断することも変えようとするのもなく、あなたの気持ちに合わせてみましょう

27 歩きながら、各ステップの音とそれがどのように感じるかに注意してみましょう

28 早く仕事を終わりにして、時間を使って静かにリラックスしましょう

29 あなたの手と、あなたがすることを可能にするすべてのことを感謝します

23 あなたが愛し、気にかけているすべての人々を頭に思い描きましょう

24 あなたが当たり前のことと思う素晴らしい事々のリストを作りましょう

30 人生の単純なものに見つかる喜びに注目しましょう

31 今日自然を発見しにいきましょう。都会の中でさえ、人生はいたるところにあります

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

あなたの幸せはもっと大きな物の一部です。世界をより幸福に優しさにあふれたものにするこの活動に参加しましょう。 [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)