



تقويم العمل: اليقظة الذهنية - مارس 2019



الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد



" أفضل طريقة للاهتمام بالمستقبل هي
بالاهتمام بالحاضر " تيش نهات هانه

1 ابدأ يومك بالإمتنان
بأنك لازلت على قيد
الحياة وما زلت
تحفظ بجسد معافى

2 اخرج ولاحظ خمسة
أشياء جميلة من
حولك

3 عزز من شعور حب
اللطفافة لديك تجاه
الأخرين

4 ابق حاضر الذهن
عند تناولك فنجانا
من القهوة

5 بعد كل ساعة خذ
نفسا عميقا لتهدأ

6 عند تناولك لأي
وجبة تمنع الطعم
وراحة وجبتك وكن
ممتن له

7 انتبه للغة التي
تستخدمها عند التحدث
لنفسك ، حاول استخدام
كلمات لطيفة

8 انظر حولك ولاحظ
ثلاثة أشياء مختلفة
أو لطيفة

9 لا تخطط ليومك و
اقضي يومك بعفوية
وتأني

10 استمع لموسيقى
بدون عمل أي نشاط
آخر

11 عند التحدث وقبل
الرد عليهم خذ
نفسا عميقا

12 اشعر بالهواء
البارد و بدفع
أشعة الشمس

13 تنفس .. و لاحظ ما
حولك ، كرر ذلك
خلال اليوم

14 قم بأعمالك
المنزلية بتمعن
أكثر اليوم

15 خذ طريقا آخر
للمشي و لاحظ
الاختلاف

16 اذا وجدت نفسك
مسرعا ، ابدل
جهدا لتتأني

17 استمتع بيوم خال
من الأجهزة
الإلكترونية

18 قم بعمل شيء مبتكر
يستحوذ انتباهك

19 انصت لمن
يتحدث و استمع
لما يقول

20 اليوم العالمي
للسعادة ، ركز على
ما يسعدك

21 خذ قسطا من
الراحة عندما تشعر
بالتعب مباشرة

22 تأمل السماء لعشر
دقائق يوميا

23 استحضر في عقلك
كل الذين تحبهم
وتهتم لأمرهم

24 دون قائمة بجميع
النعم التي تتمتع بها

25 استشعر بما يشعر
به جسدك

26 تناغم مع مشاعرك
دون الحكم عليها أو
محاولة تغييرها

27 استمع لصوت
خطواتك وما الذي
تشعر به

28 توقف عن العمل
واستثمر هذا الوقت
للاسترخاء

29 امتن ليداك وكل ما
مكنتك من القيام به

30 لاحظ السعادة في
ابسط الأشياء

31 تأمل الطبيعة من حولك
و لو كنت في مدينة
مكتظة

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org