**KALENDARZ DZIAŁAŃ: UWAŻNY MARZEC 2020**

<table>
<thead>
<tr>
<th>NIEDZIELA</th>
<th>PONIEDZIAŁEK</th>
<th>WTOREK</th>
<th>ŚRODA</th>
<th>CZWARTEK</th>
<th>PIĄTEK</th>
<th>SOBOTA</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 Postanów, że Twoje życie będzie świadome i pełne życzliwości</td>
<td>2 Wyjdź na zewnątrz i zauważ piękne pięknych rzeczy</td>
<td>3 Pielęgnuj dziś uczucie życzliwości wobec innych</td>
<td>4 Rozpocznij ten dzień doceniając swoje życie i swoje ciało</td>
<td>5 Co godzinę weź trzy spokojne oddechy</td>
<td>6 Jedź uważnie. Doceń smak, konsystencję i zapach swojego jedzenia</td>
<td>7 Postuchaj przez chwilę muzyki, nie robąc wtedy nic innego</td>
</tr>
<tr>
<td>8 Dzień bez planów. Zwolnij i pozwól spontaniczności przejąć kontrolę</td>
<td>9 Gdy ktoś do Ciebie mówi, weź głęboki oddech, zanim odpowiesz</td>
<td>10 Bądź w pełni obecnym pijąc filiżankę herbaty lub kawy</td>
<td>11 Zwróć uwagę na to, jak mówisz do siebie. Staraj się używać milych słów</td>
<td>12 Poczuj chód powiewu lub ciepła słońca na twarzy</td>
<td>13 Zatrzymaj się, oddychaj i po prostu obserwuj. Powtarzaj to regularnie w ciągu dnia</td>
<td>14 Wykonuj obowiązki lub zadania z większą uważnością niż zazwyczaj i czerp z nich radość</td>
</tr>
<tr>
<td>15 Zatrzymaj się, aby popatrzeć przez dziesięć minut na niebo lub chmury</td>
<td>16 Zrób coś kreatywnego, co pochłonie Twoją uwagę</td>
<td>17 Rozjej się i zauważe 3 rzeczy, które uważasz za niezwykłe lub przyjemne</td>
<td>18 Jeśli się spieszysz, postaraj się zwolnić</td>
<td>19 Wsłuchaj się w kogoś głęboko iuszys, co tak naprawdę do Ciebie mówi</td>
<td>20 Szczęśliwego Międzynarodowego Dnia Szczęścia! dayofhappiness.net</td>
<td>21 Zwróć uwagę na to, jaką radość można czerpać w życiu z prostych rzeczy</td>
</tr>
<tr>
<td>22 Zrób sobie dzień bez urządzeń i ciesz się przestrzenią, którą zyskałeś</td>
<td>23 Wybierz niecodzienną trasę i sprawdź dostrzec to, co wygląda inaczej niż zwykle</td>
<td>24 Gdy poczujesz zmęczenie, zbądź sobie przerwę jak najszysbiej</td>
<td>25 Zrób listę niesamowitych rzeczy, które zwykle przyjmujesz za oczywiste</td>
<td>26 Dostrój się do swoich uczuć, nie oceniając ani nie próbując ich zmienić</td>
<td>27 Zakończ pracę wcześniej i wykorzystaj czas, aby się zatrzymać i zrelaksować</td>
<td>28 Przypomnij sobie wszystkich ludzi, których kochasz i na których Ci zależy</td>
</tr>
<tr>
<td>29 Docen swoje ręce i wszystkie rzeczy, które możesz dzięki nim zrobić</td>
<td>30 Zeskanuj mentalnie swoje ciało i zwrócić uwagę na obecne w nim uczucia</td>
<td>31 Poobserwuj naturę. Nawet w mieście życie jest wszedzie.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

"Uważność oznacza przebudzenie. Oznacza to, że wiesz, co robisz." - Jon Kabat-Zinn

**www.actionforhappiness.org**

Dowiedz się więcej o "Dziesięciu kluczach do szczęśliwego życia" (plakaty, książki, instrukcje) na: www.actionforhappiness.org/10-keys