



تقويم العمل: مارس اليقظة ٢٠٢١



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
1 حدد نية للعيش بوعي ولطف	2 لاحظ خمسة أشياء جميلة في الخارج	3 ابدا اليوم بتقدير جسدك وانك على قيد الحياة	4 لاحظ كيف تتحدث مع نفسك. حاول استخدام كلمات لطيفة	5 خذ ثلاثة أنفاس هادئة على فترات منتظمة خلال يومك	6 تذكر الأشخاص الذين تهتم لأمرهم وأرسل لهم الحب	7 خصص يوماً "بدون خطط" ولاحظ كيف تشعر
8 تناول الطعام بانتباه. قدر طعم وملمس ورائحة طعامك	9 خذ نفساً كاملاً قبل الرد على الآخرين	10 اخرج ولاحظ كيف تشعر بالطقس على وجهك	11 ابق حاضراً بالكامل اثناء شرب فنجان الشاي او القهوة	12 استمع بتمعن الى شخص ما واسمع حقاً ما يقوله	13 توقف لمجرد مشاهدة السماء او السحب لبضع دقائق اليوم	14 ابحث عن طرق للاستمتاع بأية أعمال منزلية أو مهام تحتاج إلى القيام بها
15 توقف، تنفس ولاحظ. كرر هذا بانتظام خلال النهار	16 اندمج كلياً في نشاط مثير او ابداعي	17 انظر حولك واكتشف ٣ أشياء تجدها غير عادية أو ممتعة	18 إذا وجدت نفسك مستعجلاً، ابذل جهداً للباطء	19 قم بتنمية شعور المحبة والطف تجاه الآخرين اليوم	20 احتفل باليوم العالمي للسعادة dayofhappiness.net	21 استمع إلى مقطوعة موسيقية دون أن تفعل أي شيء آخر
22 اسلك طريقاً مختلفاً اليوم ولاحظ ما تشاهده	23 راقب مشاعرك دون الحكم أو محاولة التغيير	24 قدر يديك والأشياء التي تتيح لك القيام بها	25 ركز انتباهك على الأشياء الجيدة التي تعتبرها كأمر مسلم به	26 لاحظ عندما تكون متعباً وخذ قسطاً من الراحة في أقرب فرصة	27 اجعل يومك خال من الأجهزة واستمتع بالمساحة المتاحة	28 قدر الطبيعة من حولك أينما كنت
29 لاحظ ما هو ناجح اليوم وكن شاكراً لذلك	30 تفحص جسدك عقلياً ولاحظ ما تشعر به	31 لاحظ الفرح الذي يمكن العثور عليه في الأشياء البسيطة	<p>"اليقظة تعني ان نلتزم تماما كل لحظة لنكون حاضرين فيها"</p> <p>- جون كابات-زين</p>			



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org