



Акцијски календар: Свесни Март 2021



ПОНЕДЕЉАК

1 Покушајте са намером да живите љубазно и фокусирано

8 Једите свесно и цените текстуру, укус и мирис јела

15 Свесно дисање, пауза, приметите свет око себе, поновити чешће

22 Данас одаберите други пут и забиљежите што примећујете

29 Приметите што Вам иде од руке прихватите ствари какве су

УТОРАК

2 Забиљежите пет лепих ствари у свету око себе

9 Удахните и издахните дубоко пре што другима одговорите

16 Стопите се са интересантном и креативном активношћу

23 Прилагодите се својим осећањима без осуде и промена

30 Ментално скенирајте своје тело и запазите што осећате

СРЕДА

3 Дан започните тако да цените своје тело и то што сте живи

10 Изађите вани и осетите време на свом лицу

17 Око себе пронађите три необичне и пријатне ствари

24 Цените своје руке и све оно што вам омогућују чинити

31 Пронађите радост у малим ситницама око себе

ЧЕТВРТАК

4 Разговарате лепо сами са собом

11 Уживајте у садашњем моменту уз кафу или чај

18 Ако сте данас у журби свесно мало успорите

25 Усмерите пажњу на добре ствари које узимате здраво за готово

ПЕТАК

5 Узмите 3 удаха и планирајте интервале одмора

12 Слушајте некога пажљиво и са интересом га покушајте схватити

19 Усвојите осећаје добротe и љубазности према другима

26 Узмите предах када спознате умор

СУБОТА

6 Побринуте се за људе око себе и искажите им пажњу

13 На паузи посматрајте неколико минута небо и облаке

20 Прославите интернационалн и дан среће dayofhappiness.net

27 Уживајте у дану без уређаја

НЕДЕЉА

7 Дан нека буде без плана и нотирајте своја осећања

14 Изнађите начин да уживате у обавезама и пословима

21 Слушајте музику и не радите ништа уз то

28 Уживајте и цените природу било где да сте

„Усредочити се значи бити свесно присутан у садашњем тренутку“ - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Много више о овом месецу и теми погледајте овде www.actionforhappiness.org/mindful-march

Срећнији • љубазнији • заједно