



CALENDARIO DE ACCIÓN: MARZO ATENTO 2018



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

"¿Las cosas pequeñas? ¿Los pequeños momentos? No son pequeños" - Jon Kabat-Zinn

1 Hoy empieza dando gracias por estar viv@ y tener un cuerpo

2 Cuando alguien habla, respira hondo antes de responder

3 Mantente muy presente mientras bebes una taza de té o café

4 Sal a explorar la naturaleza. Incluso en la ciudad hay vida alrededor

5 Come poniendo atención. Nota el sabor, la textura y el olor de la comida

6 Siente la brisa fresca o el calor del sol en tu cara

7 Mira alrededor y encuentra 3 cosas inusuales o agradables

8 Agradece tus manos y todas las cosas que te permiten hacer

9 Hoy, dedica 10 minutos únicamente a mirar el cielo o las nubes

10 Escucha una pieza musical sin hacer nada más

11 Hoy, sin planes. Ve despacio y déjate guiar por la espontaneidad

12 Hoy, cultiva un sentimiento de amor-amabilidad hacia los demás

13 Párate, respira y nota el entorno. Repite varias veces al día

14 Disfruta haciendo las tareas caseras de manera más atenta y presente

15 Sal fuera y date cuenta de cinco cosas muy bonitas

16 Si notas que vas acelerado, haz un esfuerzo y ve más despacio

17 Pasa un día sin pantallas y disfruta el espacio que ello te aporta

18 Haz algo creativo que absorba tu atención

19 Escucha muy atento a alguien y mira bien su cara y sus manos

20 Día internacional de la felicidad! Céntrate en lo que te hace feliz

21 Nota cuanto estás cansad@ y has un descanso en cuanto puedas

22 Toma un camino inusual y nota qué es diferente

23 Escanea mentalmente tu cuerpo y nota cómo te sientes

24 Haz una lista de cosas fantásticas que das por descontadas

25 Guarda las pantallas y céntrate en las personas con las que estás

26 Conecta con lo que sientes, sin juzgar ni intentar cambiarlo

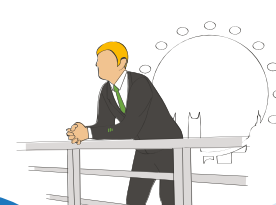
27 Al caminar, nota el sonido de tus pasos y cómo te sientes

28 Para de trabajar más temprano, ponte tranquilo y descansa

29 Escucha tu diálogo interior. Intenta utilizar palabras amables

30 Piensa en todas las personas a las que amas y que te importan

31 Cada hora, inhala y exhala con calma tres veces



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: www.actionforhappiness.org/10-keys