



# ACTION CALENDAR: MINDFUL MARZO 2018



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

**"Le piccole cose? I piccoli momenti?  
Non sono piccoli" - Jon Kabat-Zinn**

**1** Inizia oggi, apprezzando di essere vivo ed avere un corpo

**2** Quando qualcuno parla, respira prima di rispondere

**3** Sii presente nell'adesso mentre sorseggi il the o caffè

**4** Vai alla scoperta della natura

**5** Mangia con consapevolezza apprezzando il cibo

**6** Percepisci la brezza leggera o il tepore del sole sul viso

**7** Guardati attorno e trova tre cose insolite o piacevoli

**8** Apprezza le tue mani e tutte ciò che ti permettono di fare

**9** Fermati per osservare il cielo o le nuvole, per dieci minuti

**10** Ascolta un brano musicale senza fare nient'altro

**11** Nessun progetto oggi. Fai fluire la spontaneità

**12** Coltiva amore e benevolenza verso gli altri

**13** Fermati, respira, osserva. Ripeti regolarmente

**14** Divertiti nel fare le faccende o le attività con consapevolezza

**15** Esci e nota cinque cose bellissime

**16** Se ti trovi in affanno, fai uno sforzo per rallentare

**17** Concediti una giornata senza impegni e goditi la libertà

**18** Sii creativo, con qualcosa che assorba la tua attenzione

**19** Mentre ascolti qualcuno, osserva le sue mani e il suo viso

**20** Giornata Internazionale della Felicità! Cosa ti rende felice?

**21** Quando ti accorgi di essere stanco, fai una pausa

**22** Percorri una strada diversa ed osserva le novità

**23** Fai una scansione mentale del tuo corpo ed ascoltati

**24** Fai una lista delle cose incredibili che dai per scontate

**25** Metti via i gadget e concentrati sulle persone

**26** Sintonizzati sui tuoi sentimenti senza giudizio

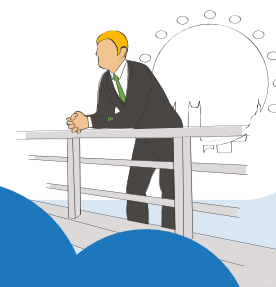
**27** Camminando, ascolta il suono dei tuoi passi e le tue emozioni

**28** Esci prima dal lavoro ed usa il tempo per rilassarti

**29** Ascolta ciò che dici a te stesso, cercando di usare parole gentili

**30** Ricorda tutti coloro che ami e di cui ti prendi cura

**31** Prendi, semplicemente, ogni ora, tre respiri profondi



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Scopri di più riguardo i Dieci Principi per una Vita Felice, tra cui libri, manuali, poster ed altro: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)