



# CALENDARI D'ACCIÓ: MARÇ ATENT 2018



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

**"Les coses petites? Els petits instants? No són petits" - Jon Kabat-Zinn**

**1** Comença el dia donant gràcies per està viu/viva i per tenir un cos

**2** Quan algú et parli, respira fons abans de respondre-li

**3** Quan prenguis un te o un cafè, féu amb consciència i estant present

**4** Surt a explorar la natura. La vida és pertot arreu, fins i tot a la ciutat

**5** Menja posant atenció. Nota el gust la textura i l'olor del que menges

**6** Percep l'aire fresc o la calor del sol a la teva cara

**7** Explora el teu voltant i descobreix 3 coses inusuals o agradables

**8** Agraeix poder gaudir de les teves mans i totes les coses que amb elles pots fer

**9** Dedicar 10', només a mirar el cel i els niguls

**10** Escolta, sense fer una altra cosa a l'hora, una peça musical

**11** Viu el dia d'avui sense plans. Vés a poc a poc i deixa't guiar per l'espontaneïtat

**12** Avui, expressa un sentiment d'amor-amabilitat cap als altres

**13** Atura't, respira i pren consciència de l'entorn. Repeteix això diverses vegades al dia

**14** Gaudeix fent les tasques domèstiques de manera més atenta i present

**15** Surt i percep amb detall cinc coses guapes que t'envolten

**16** Si notes que vas accelerat/da, fes un esforç i vés més a poc a poc

**17** Passa un dia sense pantalles i gaudeix l'espai que això t'aporta

**18** Fes alguna cosa creativa que absorbeixi la teva atenció

**19** Escolta amb molta atenció algú. Mira'l als ulls i fixa't en les seves mans

**20** Avui és el dia internacional de la felicitat. Centra't amb el que et fa feliç

**21** Si et trobes cansat/da, pren-ne consciència i fes un descans quan puguis

**22** Agafa un camí poc habitual i observa el que notis diferent

**23** Escaneja mentalment el teu cos i pren consciència de com et sents

**24** Fes una llista de coses fantàstiques que dones per descomptades

**25** Guarda les pantalles i centra't amb les persones amb què estiguis

**26** Connecta amb el que sentis, sense judicis ni intents de canvi

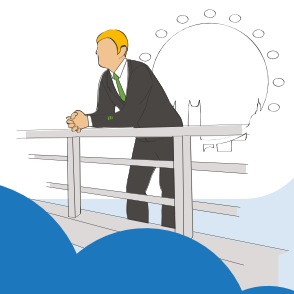
**27** Quan caminis, nota el so de les teves passes i observa com et sents

**28** Atura't detreballar abans d'hora. Tranquil·litza't, posa't còmode i descansa

**29** Escolta el teu diàleg interior. Intenta emprar paraules amables

**30** Pensa en totes les persones a qui estimes i que t'importen

**31** Cada hora, inspira i expira tres vegades profundament i amb calma



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://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](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)