



CALENDRIER D'ACTION : MARS CONSCIENT 2018



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

**"Les petites choses ? Les petits moments ?
Ils ne sont pas petits." - Jon Kabat-Zinn**

1 Commence la journée en appréciant d'être en vie et d'avoir un corps

2 Quand quelqu'un te parle inspire profondément avant de répondre

3 Sois entièrement présent en buvant ta tasse de thé ou de café

4 Va dans la nature aujourd'hui. Même dans une ville, la vie est tout autour

5 Mange consciemment. Apprécie le goût, la texture et l'odeur de ta nourriture

6 Sens la fraîcheur d'une brise ou la chaleur du soleil sur ton visage

7 Regarde autour et remarque 3 choses que tu trouves étranges ou agréables

8 Apprécie tes mains et tout ce qu'elles te permettent de faire

9 Arrête-toi pour regarder le ciel ou les nuages pendant dix minutes

10 Écoute un morceau de musique sans rien faire d'autre

11 "No plans" day. Ralentis et laisse la spontanéité prendre le dessus

12 Cultive un sentiment de bienveillance envers les autres aujourd'hui

13 Stop, respire et prête attention. Répète pendant la journée

14 Décide de faire des corvées ou des tâches plus consciemment

15 Sors et remarque cinq choses qui sont belles

16 Si tu te surprends à te précipiter, fais l'effort de prendre ton temps

17 Passe une journée sans appareil et profite de l'espace qu'il offre

18 Fais quelque chose de créatif qui captive ton attention

19 Écoute avec attention quelqu'un et remarque vraiment son visage et ses mains

20 Journée Internationale du bonheur : concentre-toi sur ce qui te rend heureux

21 Remarque quand tu es fatiguée et repose-toi le plus rapidement possible

22 Change d'itinéraire et note les détails sur ton trajet

23 Scanne mentalement ton corps et ce que tu ressens

24 Fais une liste des merveilleuses choses que tu prends pour acquises

25 Éloigne tes appareils concentre-toi vraiment sur la personne avec toi

26 Connecte-toi à tes sentiments sans jugement et sans vouloir les changer

27 Pendant que tu marches, prête attention à tes pas et aux sensations ressenties

28 Pars du travail plus tôt et profite de ce temps pour te relaxer

29 Prête attention à la façon dont tu parles de toi, utilise des mots gentils

30 Pense à toutes les personnes que tu aimes et apprécies

31 Toutes les heures inspire et expire calmement



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