



КАЛЕНДАРЬ ДЕЙСТВИЙ: ВНИМАТЕЛЬНЫЙ МАРТ 2018



ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

"Мелочи? Мгновения?"

Они вовсе не малы" - Джон Кабат-Зинн

5 Ешьте осознанно. Оцените вкус, текстуру и запах пищи.

6 Ощутите прохладу ветерка или тепло солнца на своем лице.

7 Посмотрите вокруг и найдите 3 предмета, которые кажутся вам необычными или приятными.

1 Начните день с благодарности за то, что живы и обладаете телом.

2 Когда кто-то говорит, сделайте глубокий вдох прежде, чем отвечать.

3 Сохраняйте полное присутствие, наслаждаясь чашкой чая или кофе.

4 Сегодня отправляйтесь наблюдать за природой. Жизнь окружает нас повсюду, даже в городе.

8 Оцените значимость своих рук и всего, что вы можете делать с их помощью.

9 Сегодня остановитесь на десять минут, чтобы просто понаблюдать за небом или облаками.

10 Послушайте музыку, больше ничего при этом не делая.

11 Никаких планов на сегодня. Замедлитесь и дайте волю спонтанности.

12 Сегодня совершенствуйте ощущение любящей доброты по отношению к окружающим.

13 Остановитесь, подышите и просто подмечайте. Повторяйте регулярно в течение дня.

14 Получайте удовольствие от любых дел, выполняя их более внимательно.

15 Выйдите на улицу и обратите внимание на пять прекрасных вещей.

16 Если замечаете, что слишком спешите, постарайтесь замедлиться.

17 Проведите день без использования гаджетов и насладитесь образуемым пространством.

18 Сделайте что-то творческое, что завладеет вашим вниманием.

19 Выслушайте кого-то внимательно, обратите внимание на его лицо и руки.

20 Международный день Счастья! Сосредоточьтесь на том, что делает вас счастливым.

21 Заметьте, когда почувствуете усталость и устройте перерыв как можно скорее.

22 Выберите необычный маршрут и посмотрите, что выглядит по-другому.

23 Мысленно пробегитесь по своему телу и обратите внимание на то, что оно чувствует.

24 Составьте список удивительных вещей, которые воспринимаются вами как должное.

25 Отложите гаджеты в сторону и сосредоточьтесь на том, кто рядом с вами.

26 Настройтесь на свои чувства, не оценивая и не пытаясь изменить их.

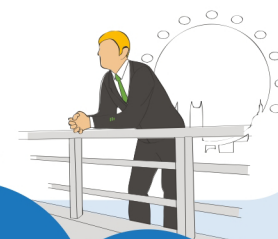
27 При ходьбе обратите внимание на звук каждого шага и ощущения от него.

28 Закончите работу раньше и воспользуйтесь временем, чтобы побыть в тишине и расслабиться.

29 Прислушайтесь, как вы говорите с собой. Старайтесь выбирать добрые слова.

30 Вспомните обо всех людях, которых вы любите и о которых заботитесь.

31 Просто делайте по три спокойных вдоха и выдоха каждый час.



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Узнайте больше о десяти ключах к более счастливой жизни, включая книги, руководства, постеры и т.д. здесь: www.actionforhappiness.org/10-keys