



КАЛЕНДАР НА ДЕЙСТВИЕТО

ЗАПОМНЯЩИЯ СЕ МАРТ - 2018



ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЕЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

"Малките неща? Малките моменти?
Те не са малки" - Jon Kabat-Zinn

1 Започни днес с благодарност, че си жив и имаш здраво тяло

2 Когато някой говори, вдишай дълбоко преди да отговориш

3 Бъди тук и сега докато пиеш чая или кафето си

4 Излез сред природата. Дори и в града животът е навсякъде

5 Храни се осъзнато. Оцени вкуса, текстурата и аромата на храната

6 Усети полъха на вятъра или топлината на слънцето върху лицето си.

7 Ogледай се и посочи 3 неща, които са ти странни или приятни

8 Цени ръцете си и всичко, което можеш да правиш с тях

9 Спри, за да погледаш небето или облаците за 10 минути

10 Слушай музика, без да правиш каквото и да е друго.

11 Ден без планове. Забави темпото нека е спонтанно

12 Погрижи се с обич и добро за другите

13 Спри, дишай и осъзнавай. Повтори няколко пъти през деня

14 Наслади се осъзнато на задачите, които имаш за деня.

15 Излез навън и забележи пет красиви неща.

16 Ако забележиш, че бързаш - забави темпото.

17 Ден без устройства. Наслади се на средата.

18 Направи нещо креативно, което поглъща вниманието ти

19 Слушай някого внимателно и се вгледай в лицето и ръцете му

20 Международен ден на щастието! Какво те прави щастлив/а?

21 Обърни внимание на умората си и си почини по-скоро

22 Поеми по необичаен път и обърни внимание на разликите

23 Сканирай тялото, чрез съзнанието си и го почувствай

24 Направи списък на чудните неща, които приемаш за даденост

25 Остави устройствата настрана и виж кой е до теб

26 Свържи се с чувствата си, без да съдиш или без да ги променяш

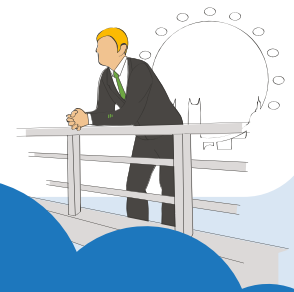
27 Докато вървиш, се вслушай в звука от всяка стъпка и го почувствай

28 Спри работа по-рано и използвай времето за релакс

29 Чуй как говориш на себе си. Използвай мили думи

30 Помисли си за всички хора, които обичаш и за които те е грижа

31 На всеки час прави 3 спокойни вдишвания и издишвания



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Повече информация за 10-те ключа за щастливо живеене, включително книги, ръководства, постери и други посетете: www.actionforhappiness.org/10-keys