



# КАЛЕНДАР ДІЙ: СВІДОМІЙ БЕРЕЗЕНЬ 2018



ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ

**"Дрібниці? Миті? Вони не такі вже й малі" - Джон Кабат-Зінн**

**5** Їжте свідомо. Відчуйте смак, текстуру та запах страви.

**6** Відчуйте прохолоду вітру чи тепло сонця на обличчі

**7** Озирніться та знайдіть 3 речі, що здаються незвичними

**1** Почніть день з вдячності за те, що ви живі та маєте тіло

**2** Розмовляючи з кимось, глибоко вдихніть перед відповіддю

**3** Залишайтесь присутніми, смакуючи чашку чаю чи кави

**4** Спостерігайте за природою. Життя є навіть в місті.

**12** Попрацюйте над почуттям любові і доброти до оточуючих

**13** Зупиняйтесь, дихайте і просто помічайте протягом дня

**14** Свідомо насолоджуйтесь виконанням буденних справ

**15** Вийдіть з дому та знайдіть 5 прекрасних речей

**16** Якщо помітили, що спішите, навмисне сповільніться

**17** Влаштуйте день без гаджетів та насолоджуйтесь

**18** Зробіть щось творче, що поглинає вашу увагу

**19** Слухайте уважно та звертайте увагу на обличчя та руки

**20** Міжнародний день щастя! Сфокусуйтесь на своєму щасті

**21** Якщо втомились, зробіть перерву якнайшвидше

**22** Підіть іншою дорогою і помічайте віддмінності

**23** Уважно прислухайтесь до свого тіла та відчуттів

**24** Складіть список речей, які ви сприймаєте як належне

**25** Відкладіть гаджети та приділіть увагу оточуючим

**26** Налаштуйтесь на свої відчуття, не осуджуйте і не змінюйте їх

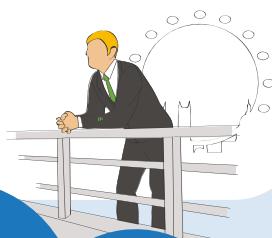
**27** Йдучи, прислухайтесь та відчувайте кожен крок

**28** Підіть з роботи раніше, щоб побути в тиші і розслабитись

**29** Поговоріть з собою. Намагайтесь вживати добре слова

**30** Подумайте про всіх, кого ви любите

**31** Щогодини робіть три глибоких вдихи та видихи



ACTION FOR HAPPINESS



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