



КАЛЕНДАР ДІЙ: СВІДОМИЙ БЕРЕЗЕНЬ 2018



ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ

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

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

2 Розмовляючи з кимось, глибоко вдихніть перед відповіддю

3 Залишайтеся присутніми, смакуючи чашку чаю чи кави

4 Спостерігайте за природою. Життя є навіть в місті.

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

8 Оцініть свої руки та все, що ви можете ними зробити

9 Протягом 10 хвилин просто дивіться на небо чи хмари

10 Послухайте музику, нічого при цьому не роблячи

11 Жодних планів. Сповільніться і довіртеся спонтанності

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! Сфокусуйтеся на своєму щасті

21 Якщо втомились, зробіть перерву якнайшвидше

22 Підійть іншою дорогою і помічайте відмінності

23 Уважно прислухайтеся до свого тіла та відчуттів

24 Складіть список речей, які ви сприймаєте як належне

25 Відкладіть гаджети та приділіть увагу оточуючим

26 Налаштуйтеся на свої відчуття, не осуджуйте і не змінюйте їх

27 Йдучи, прислухайтеся та відчувайте кожен крок

28 Підійть з роботи раніше, щоб побути в тиші і розслабитись

29 Поговоріть з собою. Намагайтесь вживати добрі слова

30 Подумайте про всіх, кого ви любите

31 Щогодини робіть три глибоких вдиха та видиха



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Дізнайтесь більше про 10 ключів до більш щасливого життя, включаючи книги, посібники, постери та багато іншого: www.actionforhappiness.org/10-keys