



TOIMINTAKALENTERI: TIETOINEN MAALISKUU 2021



MAANANTAI

1 Aseta aikomukseksi elää tietoisesti, ystävällisyydessä

TIISTAI

2 Huomaa ulkona maailmassa viisi kaunista asiaa

KESKIVIIKKO

3 Aloita päivä arvostaen kehoasi ja sitä, että olet elossa

TORSTAI

4 Huomaa, kuinka puhut itsellesi. Käytä lempeitä sanoja

PERJANTAI

5 Hengitä päivän aikana säännöllisin välein 3 rauhallista hengitystä

LAUANTAI

6 Ajattele ihmisiä, joista välität ja lähetä heille rakkautta

SUNNUNTAI

7 Vietä päivä ilman suunnitelmia ja huomaa miltä se tuntuu

8 Syö tietoisesti. Arvosta aterian makua, rakennetta ja tuoksua

9 Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos ennen kuin vastaat muille

10 Mene ulos ja huomaa, miltä sää tuntuu kasvoiltasi

11 Nauti kuppi teetä tai kahvia täysin läsnä olevana

12 Kuuntele läsnäolevasti ja kuule mitä sinulle puhutaan

13 Tarkkaile muutaman minuutin ajan taivasta tai pilviä

14 Löydä tapoja nauttia kaikesta siitä, mitä teet

15 Pysähdy, hengitä ja vain huomaa. Toista päivän mittaan

16 Uppoudu kiinnostavaan tai luovaan tekemiseen

17 Huomaa ympäristöstäsi 3 epätavallista tai miellyttävää asiaa

18 Jos huomaat kiirehtiväsi, hidasta

19 Harjoita rakastavaa ystävällisyyttä toisia kohtaan

20 Vietä kansainvälistä onnellisuuspäivää dayofhappiness.net

21 Kuuntele musiikkikappale tekemättä mitään muuta

22 Kävele uutta reittiä ja katso, mitä huomaat

23 Virittäydy tunteillesi tuomitsematta tai pyrkimättä muuttamaan niitä

24 Arvosta käsiäsi ja asioita, jotka ne mahdollistavat

25 Kiinnitä huomiosi hyviin asioihin, joita pidät itsestäänselvyytenä

26 Huomaa kun olet väsynyt ja salli itsellesi tauko

27 Vietä laitteeton päivä ja nauti sen vapautamasta tilasta

28 Arvosta lähiluontoa missä tahansa oletkin

29 Huomaa mikä toimii tänään ja ole kiitollinen siitä, että näin on

30 Skannaa kehosi mielessäsi ja huomaa sen tuntemukset

31 Huomaa elämän yksinkertaisista asioista löytyvä ilo

"Mindfulness tarkoittaa, että sitoudumme täysin olemaan läsnä joka hetki" - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/mindful-march

Happier · Kinder · Together