



AKSİYON TAKVİMİ: FARKINDALIK AYI MART 2021



PAZARTESİ

1 Farkındalık ve nezaket ile yaşamak için niyet et

SALI

2 Dışarı çık ve beş güzel şeyi fark et

ÇARŞAMBA

3 Güne, hayatın ve bedeninin için minnet duyarak başla

PERŞEMBE

4 Kendinle nasıl konuştuğunu fark et. Nazik kelimeler kullanmayı dene

CUMA

5 Belirli aralıklarla sakince üç derin nefes al ve ver

CUMARTESİ

6 Önemseydiğin ve sevdiğin tüm insanları aklından geçir

PAZAR

7 Plan yapmama günü. Yavaşla ve nasıl hissettiğini fark et

8 Farkına vararak ye. Yemeğinin tadının, dokusunun ve kokusunun kıymetini bil

9 Biri konuşurken cevap vermeden önce derin bir nefes al

10 Dışarı çık, meltemin serinliğini veya güneşin sıcaklığını yüzünde hisset

11 Çayını veya kahveni içerken tamamen o anda kalmaya çalış

12 Birini derinlemesine dinle ve ne söylediğini gerçekten duy

13 Gökyüzünü ve bulutları izlemek için bir kaç dakika durakla

14 Yapılması gereken işlerden tat almak için yeni yollar bul

15 Dur, nefes al ve sadece farkına var. Bunu gün boyunca tekrarla

16 İlginç çeken yaratıcı veya ilginç bir şeye kendini tamamen ver

17 Etrafına bak ve sıra dışı veya hoş 3 şeyin farkına var

18 Eğer kendini bir telaş içinde bulursan yavaşlamaya çalış

19 Başkalarına karşı içinde sevgi dolu ve nazik duygular yeşert

20 Dünya Mutluluk Günü'nü kutla dayofhappiness.net

21 Başka hiçbir şey yapmadan sadece biraz müzik dinle

22 Başka bir rotadan git ve neyin farklı görüldüğünü fark et

23 Yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan, duygularına odaklan

24 Ellerini ve onlarla yapabildiğin her şeyin kıymetini takdir et

25 Dikkatini olağan kabul ettiğin iyi şeylere odakla

26 Yorgun olduğunda bunu fark et ve hemen ara ver

27 Teknolojik cihazsız bir gün geçir ve sana kalan zamanın tadını çıkar

28 Her neredeyse, etrafındaki doğanın değerini bil

29 Yolunda giden şeyleri fark et ve minnet duy

30 Bedenini baştan aşağı tara ve nasıl hissettiğini fark et

31 Hayattaki basit şeylerde bulabileceğin hazları fark et

"Farkındalık, o anda kalabilmek için kendimizi tamamen o ana vermek demektir" - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Bu ayın konusu ile ilgili daha fazlası için: www.actionforhappiness.org/mindful-march

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte