



КАЛЕНДАРЬ ДЕЛ: ОСОЗНАННЫЙ МАРТ 2021



ПОНЕДЕЛЬНИК

1 Установите намерение жить с осознанием и добротой

8 Ешьте осознанно. Цените вкус, текстуру и запах еды

15 Остановитесь, дышите, смотрите. Повторяйте регулярно в течение дня

22 Пойдите сегодня другой дорогой и наблюдайте, что происходит вокруг

29 Обратите внимание на то, что хорошо работает сегодня и будьте благодарны за это

ВТОРНИК

2 Заметьте пять вещей, которые прекрасны в мире вокруг вас

9 Делайте вдох и выдох перед тем, как ответить кому-то

16 Погрузитесь с головой в интересную или креативную активность

23 Настройтесь на свои чувства без оценки и желания изменить их

30 Сделайте ментальное сканирование тела и заметьте, что вы чувствуете

СРЕДА

3 Начните день с принятия ценности своего тела и того, что вы живы

10 Выходя на улицу, заметьте, как погода ощущается на вашем лице

17 Оглянитесь и заметьте 3 вещи, которые покажутся вам необычными или приятными

24 Цените свои руки и все, что вы можете делать благодаря им

31 Обратите внимание на простые радости жизни

ЧЕТВЕРГ

4 Заметьте, как вы говорите с сами собой. Постарайтесь использовать хорошие слова

11 Выпейте чашечку кофе или чая, полностью направляя внимание на это

18 Если вы заметите, что торопитесь, сделайте усилие, чтоб замедлиться

25 Заметьте хорошие вещи, которые вы воспринимаете как должное

ПЯТНИЦА

5 Делайте в течение дня регулярные остановки для трех спокойных вдохов

12 Слушайте очень внимательно и постарайтесь услышать своего собеседника

19 Развивайте чувство любящей доброты по отношению к другим

26 Заметьте, что вы устали и сразу дайте себе возможность отдохнуть

СУББОТА

6 Подумайте о дорогих вам людях и пошлите им мысленно свою любовь

13 Остановитесь сегодня на пару минут, чтоб просто посмотреть на небо и облака

20 Отметьте международный день Счастья! dayofhappiness.net

27 Устройте себе цифровой детокс и насладитесь свободным временем

ВОСКРЕСЕНЬЕ

7 Устройте себе день «без планов» и почувствуйте, как это ощущается

14 Попробуйте получать удовольствие от любых дел или текущих задач

21 Послушайте приятную музыку, не делая больше ничего другого

28 Цените природу вокруг вас в любом месте

«Осознанность означает, что мы полностью вовлечены в каждый момент времени для того, чтоб в нем присутствовать» – Джон Кабат-Зинн



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

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

Happier · Kinder · Together