



HANDLINGSKALENDER: MINDFUL MARS 2021



MÅNDAG

1 Sätt som avsikt att leva med medvetenhet och vänlighet

8 Ät medvetet. Uppskatta smaken, konsistensen och lukten av din mat

15 Stanna, andas och observera. Upprepa under dagen

22 Ta en annan väg och se vad du lägger märke till

29 Notera vad som funkar - var tacksam för att det är så

TISDAG

2 Lägg märke till fem saker som är vackra i världen utanför

9 Andas in och andas ut helt innan du svarar till andra

16 Bli riktigt uppslukad av en intressant eller kreativ aktivitet

23 Observera dina känslor, utan att döma eller försöka förändra

30 Skanna mentalt din kropp och känn vad den upplever

ONSDAG

3 Börja idag med att uppskatta din kropp och att du lever

10 Gå ut och lägg märke till hur vädret känns i ditt ansikte

17 Finn 3 saker omkring dig du tycker är ovanliga eller trevliga

24 Uppskatta dina händer och allt du kan göra med dem

31 Lägg märke till glädjen som finns i livets enkla saker

TORSDAG

4 Försök använda vänliga ord när du pratar till dig själv idag

11 Håll dig helt närvarande medan du dricker en kopp te eller kaffe

18 Om du märker att du stressar, försök att sakta ner

25 Fokusera på de goda sakerna du tar för givet

FREDAG

5 Ta tre lugna andetag med jämna mellanrum under dagen

12 Lyssna helhjärtat på någon och hör vad de verkligen säger

19 Odla idag en känsla av kärleksfull vänlighet till andra

26 Lägg märke till när du är trött och ta en paus

LÖRDAG

6 Kom ihåg människor du bryr dig om och skicka kärlek till dem

13 Pausa bara för att titta på himlen eller molnen idag

20 Fira den internationella dagen för lyckliga dayofhappiness.net

27 Ha en mobilfri dag och njut av det utrymme det ger

SÖNDAG

7 Ha en dag utan planer och lägg märke till hur det känns

14 Njut av att göra alla sysslor mer medvetet idag

21 Lyssna på lite musik utan att göra något annat

28 Uppskatta naturen runt dig, var du än är

"Mindfulness betyder att vi i varje ögonblick åtar oss att vara närvarande"- Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Läs mer om månadens tema på: www.actionforhappiness.org/mindful-march

Lyckligare · Vänligare · Tillsammans