



行动日历：警醒的三月 2021



星期一

1 立意警觉并善良地生活

星期二

2 注意到外部世界中五件美好的事

星期三

3 从今天开始，欣赏你的身体，感恩你的生命

星期四

4 注意你是怎样跟自己说话的，试着使用友善的词语

星期五

5 在一天中固定的间歇平静地呼吸三次

星期六

6 想想你在乎的人，将爱意传给他们

星期天

7 享受没有计划的一天，留意感觉如何

8 专注地吃，欣赏食物的口感、质地和味道

9 回复他人之前先做一次深呼吸

10 到户外去，注意脸上感受到的天气

11 全神贯注地喝茶喝咖啡

12 深度聆听，真正听到他人所说的话

13 暂停一下，花几分钟看天空云朵

14 以享受的方式处理工作或杂务

15 停下来，呼吸观察。在一天中有规律地重复

16 全心投入一个有趣或者有创意的活动

17 看看周围，注意到让你觉得不一般或者愉悦的三件事

18 当发现自己急匆匆的，试着慢下来

19 培养对他人的仁爱之情

20 庆祝国际快乐日 dayofhappiness.net

21 专心听一曲音乐，不做其它任何事

22 走不同的路线，看看你注意到些什么

23 聆听你的感受，不评判，不试图改变

24 感激你的双手，感谢它们让你能做到的所有的事

25 全心关注被你当作理所当然的好事

26 注意在感到疲倦时尽快休息一下

27 今天不使用任何电子设备，享受由此带来的空间

28 无论身处何处，欣赏周围的大自然

29 注意今天有些什么在运行，对此心怀感激

30 用意念从上到下扫描你的身体，注意它的感觉

31 注意到生活里简单事物中的乐趣

“警觉意味着全心投入当下的每一刻”
- 乔恩·卡巴金



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解更多本月主题：www.actionforhappiness.org/mindful-march

更快乐·更友善·在一起