



# ACTION CALENDAR: MINDFUL MARZO 2021



## LUNEDÌ

**1** Decidi di vivere con consapevolezza e gentilezza

## MARTEDÌ

**2** Nota cinque cose meravigliose nel mondo attorno a te

## MERCOLEDÌ

**3** Oggi inizia apprezzando di essere vivo e avere un corpo

## GIOVEDÌ

**4** Nota come parli a te stesso. Cerca di usare parole gentili

## VENERDÌ

**5** Fai tre respiri profondi, ad intervalli regolari

## SABATO

**6** Rammenta tutti coloro cui tieni ed invia loro amore

## DOMENICA

**7** Nessun progetto oggi; nota le sensazioni

**8** Mangia con consapevolezza, apprezzando il cibo

**9** Fai un respiro profondo prima di rispondere agli altri

**10** Percepisci la brezza leggera o il tepore del sole sul viso

**11** Sorseggia thè o caffè in piena presenza

**12** Ascolta, realmente, ciò che gli altri ti dicono

**13** Fermati per osservare il cielo o le nuvole per alcuni minuti

**14** Divertiti nello svolgere le faccende domestiche

**15** Fermati, respira, osserva. Ripetere regolarmente

**16** Sii creativo con qualcosa che assorba la tua attenzione

**17** Guardati attorno e trova tre cose insolite o piacevoli

**18** Se ti trovi in difficoltà, sforzati di rallentare

**19** Coltiva amore e gentilezza verso gli altri

**20** Giornata Internazionale della Felicità!  
[dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

**21** Ascolta una canzone, senza fare niente altro

**22** Percorri una strada diversa ed osserva le novità

**23** Sintonizzati sui tuoi sentimenti, senza giudizio

**24** Sii grato alle tue mani per tutto ciò che ti permettono di fare

**25** Focalizzati su tutte le cose buone che dai per scontate

**26** Quando ti accorgi di essere stanco, fai una pausa

**27** Niente dispositivi elettronici - goditi la libertà

**28** Apprezza la natura attorno a te, ovunque tu sia

**29** Nota cosa va al meglio oggi e siine grato

**30** Fai una scansione mentale del tuo corpo ed ascoltati

**31** Nota la gioia nelle cose semplici della vita

**"Mindfulness significa dedizione totale ad essere nel presente in ogni istante" - Jon Kabat-Zinn**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Scopri di più sul tema del mese presso: [www.actionforhappiness.org/mindful-march](http://www.actionforhappiness.org/mindful-march)

**Felici · Gentili · Uniti**