



HEATEGUDE KALENDER: TEADVELOLEV MÄRTS 2021



ESMASPÄEV

1 Sea taotlus teadlikult ja lahkelt elamiseks

TEISIPÄEV

2 Märka välises maailmas 5 ilusat asja

KOLMAPÄEV

3 Alusta tänast päeva tänulikkusega oma keha ja elusolemise eest

NELJAPÄEV

4 Märka kuidas endaga räägid. Kasuta lahkeid sõnu

REEDE

5 Tee kolm rahulikku hingetõmmet regulaarsete intervallidega

LAUPÄEV

6 Pea meeles inimesi, kellest hoolid. Saada neile armastust

PÜHAPÄEV

7 Veeda päev plaanideta ja jälgi millise enesetunde see tekitab

8 Söö teadlikult. Ole tänulik oma toidu maitse, tekstuuri ja lõhna eest

9 Enne teistele vastamist hinga sügavalt sisse ja välja

10 Mine õue ja tunneta välisõhu puudutust oma näol

11 Oma tee-või kohvijoomise vältel püsi praeguses hetkes

12 Kuula kedagi sügavuti. Tõepoolest kuula mida ta ütleb

13 Võta paus, et täna vaadata taevast mõne minuti vältel

14 Leia moodused kuidas vajalikke toimetusi nautida

15 Peatu, hinga ja märka. Korda seda tänase päeva jooksul regulaarselt

16 Sukeldu täielikult huvipakkuvasse tegevusse

17 Vaata enda ümber ja märka 3 meeldivat või ebataolist asja

18 Kui märkad, et oled hakanud kiirustama, siis võta tempo maha

19 Loo täna teiste suhtes enda ümber armastava lahkuse õhkkond

20 Tähistage rahvusvahelist õnnelikkuse päeva dayofhappiness.net

21 Kuula muusikapala ilma midagi muud tegemata

22 Vali täna teistsugune tee ja jälgi, mida märkad

23 Häälestu oma tunnete ilma nende üle kohut mõistmata või püüdmata neid muuta

24 Ole täna tänulik oma käte eest ja kõige selle eest, mida saad nendega teha

25 Pööra oma tähelepanu neile asjadele, mida võtad iseenesest-mõistetavalt

26 Märka kui oled väsinud ja tee esimesel võimalusel paus

27 Veeda tehnoloogiavaba päev ja naudi ruumi, mille see loob

28 Ole tänulik looduse üle enda ümber, kus iganes sa ka poleks

29 Märka täna mis toimib hästi ning ole tänulik, et see nii on

30 Pööra tähelepanu kogu oma kehale ja märka mida see tunneb

31 Märka rõõmu, mida leiad lihtsatest asjadest

"Teadvelolek tähendab seda, et pühendame iga hetke püsivaks selles hetkes." - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Rõõmsam · Lahkem · Kõik Koos

Õpi selle kuu teema kohta juurde: www.actionforhappiness.org/mindful-march