



تقويم العمل: مارس اليقظة ٢٠٢١



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

1 حدد نية للعيش بوعي ولطف

2 لاحظ خمسة أشياء جميلة في الخارج

3 ابدأ اليوم بتقدير جسدك وانك على قيد الحياة

4 لاحظ كيف تتحدث مع نفسك. حاول استخدام كلمات لطيفة

5 خذ ثلاثة أنفاس هادئة على فترات منتظمة خلال يومك

6 تذكر الأشخاص الذين تهتم لأمرهم وأرسل لهم الحب

7 خصص يوماً "بدون خطط" ولاحظ كيف تشعر

8 تناول الطعام بانتباه. قدر طعم وملمس ورائحة طعامك

9 خذ نفساً كاملاً قبل الرد على الآخرين

10 اخرج ولاحظ كيف تشعر بالطقس على وجهك

11 ابق حاضراً بالكامل اثناء شرب فنجان الشاي أو القهوة

12 استمع بتمعن الى شخص ما واسمع حقاً ما يقوله

13 توقف لمجرد مشاهدة السماء او السحب لبضع دقائق اليوم

14 ابحث عن طرق للاستمتاع بأية أعمال منزلية أو مهام تحتاج إلى القيام بها

15 توقف، تنفس ولاحظ. كرر هذا بانتظام خلال النهار

16 اندمج كلياً في نشاط مثير او ابداعي

17 انظر حولك واكتشف ٣ أشياء تجدها غير عادية أو ممتعة

18 إذا وجدت نفسك مستعجلاً، ابدل جهداً للباطء

19 قم بتنمية شعور المحبة والطف تجاه الآخرين اليوم

20 احتفل باليوم العالمي للسعادة dayofhappiness.net

21 استمع إلى مقطوعة موسيقية دون أن تفعل أي شيء آخر

22 اسلك طريقاً مختلفاً اليوم ولاحظ ما تشاهده

23 راقب مشاعرك دون الحكم أو محاولة التغيير

24 قدر يديك والأشياء التي تتيح لك القيام بها

25 ركز انتباهك على الأشياء الجيدة التي تعتبرها كأمر مسلم به

26 لاحظ عندما تكون متعباً وخذ قسطاً من الراحة في أقرب فرصة

27 اجعل يومك خال من الأجهزة واستمتع بالمساحة المتاحة

28 قدر الطبيعة من حولك أينما كنت

29 لاحظ ما هو ناجح اليوم وكن شاكراً لذلك

30 تفحص جسدك عقلياً ولاحظ ما تشعر به

31 لاحظ الفرح الذي يمكن العثور عليه في الأشياء البسيطة

"اليقظة تعني ان نلتزم تماماً كل لحظة لنكون حاضرين فيها"
- جون كابات-زين



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

إعرف المزيد عن شعار هذا الشهر على هذا الموقع www.actionforhappiness.org/mindful-march

أسعد - الطف - معاً