



幸せのアクションカレンダー: 2021年マインドフルな3月



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

1
気遣い、優しさと共に生きましょう

2
外に出て世界の美しい5つの事に気づきましょう

3
今日はあなたが生きていて、その身体に感謝することから始めましょう

4
自分自身とどのように対話しているかに注目して優しい言葉を使ってみましょう

5
一日の間に定期的に3回、穏やかに深呼吸しましょう

6
あなたが気にかけている人を思いだし、彼らに愛を送りましょう

7
“予定がない”日をつくり、どのように感じるか注目しましょう

8
味、食感、香りを味わい、マインドフルに食事をしましょう

9
誰かに答える前に、深い深呼吸をしましょう

10
外に出て、顔に降り注ぐ清々しい風や太陽の暖かさを感じましょう

11
お茶やコーヒーを飲みながら、それを味わいましょう

12
人の話に耳を傾け、真剣に聴きましょう

13
今日はちょっと立ち止まり、空や雲をしばらく眺めてみましょう

14
どんな雑用や仕事も楽しみながらやる方法を見つけましょう

15
立ち止まり、呼吸して、気付く、一日中これを繰り返しましょう

16
本当に興味があるクリエイティブな事に夢中になりましょう

17
周りを見て、いつもと違う楽しいと思うことを3つ見つけましょう

18
焦っていると感じたなら、スロウダウンするよう心がけましょう

19
今日は他の人達に対する愛情の気持ちを育みましょう

20
国際ハピネスデーをい祝いましょう!
dayofhappiness.net

21
何もしないで、音楽を聴きましょう

22
いつもと違う道を通り、違うものに気づきましょう

23
判断したり、変えようとせず、自分の気持ちに合わせましょう

24
すべてを可能にしてくれるあなたの手に感謝しましょう

25
あなたが当たり前と思っていることの素晴らしさに注目しましょう

26
疲れたと気づいたらできるだけ早く休みましょう

27
電子機器を使わない1日を過ごし、そのスペースを楽しみましょう

28
あなたがどこにいても、自然に感謝しましょう;

29
今日何が上手くいっているのかに気づき、そのことに感謝しましょう

30
自分の身体を精神的にスキャンし、何を感じているかに気づきましょう

31
人生のシンプルなものの中に喜びがある事に気づきましょう

“マインドフルネスとは、その瞬間の自分の存在に完全にコミットすることです。”

～ジョン・カバット・ジン～



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

今月のテーマについてもっと学びましょう www.actionforhappiness.org/mindful-march

幸せに・優しく・共に