



CALENDRIER D' ACTIONS: MARS 2021 EN PLEINE CONSCIENCE



LUNDI

1 Décide de vivre en pleine conscience et dans la gentillesse

MARDI

2 Sors et prends note de 5 belles choses

MERCREDI

3 Commence ta journée en étant reconnaissant(e) de ton corps et d'être en vie

JEUDI

4 Paies attention à la façon dont tu te parles, choisis des mots gentils

VENREDI

5 Chaque heure, inspire et expire profondément 3 fois de suite

SAMEDI

6 Pense aux personnes qui te sont chères et envoie-leur de l'amour

DIMANCHE

7 Pas de planning pour cette journée. Comment te sens-tu?

8 Mange en pleine conscience, en appréciant le goût, la texture et l'odeur

9 Lorsque quelqu'un parle, prends le temps d'une longue respiration avant de répondre

10 Sors et prends conscience du temps qu'il fait

11 Bois ton thé ou ton café en étant complètement présent

12 Écoute attentivement et entends vraiment ce que l'on te dit

13 Arrête-toi et prends quelques minutes pour observer le ciel et les nuages

14 Fais tes tâches quotidiennes en pleine conscience et ainsi apprécie-les

15 Arrête-toi, respire et sois attentif. A répéter plusieurs fois par jour

16 Fais quelque chose de créatif ou qui te parle en y étant complètement absorbé(e)

17 Regarde autour de toi et trouve 3 choses qui sont inhabituelles ou agréables

18 Quand tu réalises que tu te dépêches, prends le temps de ralentir

19 Cultive envers les autres un sentiment de gentillesse bienveillante

20 Fête la journée nationale de la joie! dayofhappiness.net

21 Écoute un morceau de musique en ne faisant rien d'autre

22 Prends un chemin inhabituel et note les différences

23 Sois à l'écoute de tes sentiments, sans les juger ni tenter de les changer

24 Apprécie tes mains et tout ce qu'elles te permettent de faire

25 Fais la liste de toutes ces choses incroyables que tu considères comme allant de soi

26 Quand tu prends conscience de ta fatigue, repose-toi immédiatement

27 Passe une journée sans appareils électroniques et apprécie le temps libre ainsi gagné

28 Sois reconnaissant(e) pour la nature peu importe où tu te trouves

29 Paies attention à ce qui fonctionne bien aujourd'hui et sois en reconnaissant(e)

30 Fais un scan mental de ton corps en notant ce que tu ressens

31 Trouve de la joie dans les choses simples du quotidien

"La pleine conscience c'est être complètement présent dans l'instant" - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Pour en savoir d'avantage sur le thème du mois (en anglais): www.actionforhappiness.org/mindful-march

Plus heureux · Plus aimables · Plus connectés