



# ACTION CALENDAR: MARÇO ATENTO 2021



## SEGUNDA

1 Estabeleça a intenção de viver com consciência e bondade

8 Coma com atenção. Aprecie o sabor, a textura e o cheiro da sua comida

15 Pare, respire e observe. Repita regularmente durante o dia

22 Faça um percurso diferente hoje e veja o que você nota

29 Observe o que está funcionando hoje e seja grato por ser assim

## TERÇA

2 Observe cinco coisas que são bonitas no mundo exterior

9 Inspire e expire profundamente antes de dar uma resposta

16 Fique absorto com uma atividade interessante / criativa

23 Sintonize seus sentimentos, sem julgar ou tentar mudar

30 Examine mentalmente seu corpo e observe o que ele está sentindo

## QUARTA

3 Comece hoje apreciando seu corpo e que você está vivo

10 Saia de casa e sinta o clima em seu rosto

17 Olhe em volta e identifique 3 coisas que você acha incomuns ou agradáveis

24 Aprecie suas mãos e todas as coisas que elas permitem que você faça

31 Observe a alegria encontrada nas coisas simples da vida

## QUINTA

4 Observe como você fala consigo mesmo. Tente usar palavras gentis

11 Esteja presente por inteiro ao tomar uma xícara de café ou chá

18 Se você está acelerado, faça um esforço para diminuir o ritmo

25 Concentre sua atenção nas coisas boas que você considera garantidas

## SEXTA

5 Respire calmamente três vezes em intervalos regulares durante o dia

12 Escute atentamente a alguém e realmente ouça o que ele está dizendo

19 Cultive um sentimento de amor / bondade por outros hoje

26 Observe quando você está cansado e faça uma pausa o mais rápido possível

## SÁBADO

6 Pense em pessoas que você gosta e envie amor para elas

13 Faça uma pausa de alguns minutos para olhar o céu e as nuvens

20 Comemore o dia internacional da felicidade [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

27 Tenha um dia sem dispositivos eletrônicos e aproveite o espaço que ele oferece

## DOMINGO

7 Tenha um dia "sem planos" e observe como você se sente

14 Encontre uma maneira de curtir qualquer tarefa que precise fazer

21 Ouça uma peça musical sem fazer mais nada

28 Aprecie a natureza ao seu redor, onde você estiver

" Mindfulness significa que nos comprometemos totalmente com cada momento para estar presente " - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



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

Learn more about this month's theme at [www.actionforhappiness.org/mindful-march](http://www.actionforhappiness.org/mindful-march)

Happier · Kinder · Together