



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES: MARÇO EM PLENO 2021



SEGUNDA-FEIRA

1 Decide viver conscientemente e ser gentil

8 Come com cuidado. Aprecia o sabor, a textura e o cheiro da tua comida

15 Pára, respira e repara. Repete regularmente durante o dia

22 Faz um percurso diferente e aprecia coisas novas

29 Repare no que corre bem e agradece que assim seja

TERÇA-FEIRA

2 Observa cinco coisas bonitas na natureza

9 Respira fundo para dentro e para fora antes de responder aos outros

16 Deixa-te absorver por uma actividade interessante e/ou criativa

23 Sintoniza os teus sentimentos, sem julgar ou tentar mudar

30 Analisa mentalmente o teu corpo e repara no que ele está a sentir

QUARTA-FEIRA

3 Começa o dia por apreciar o teu corpo e o fato de estares vivo/a

10 Sai à rua e sente o clima no teu rosto

17 Olha à tua volta e vê 3 coisas que achas incomuns e/ou agradáveis

24 Aprecia as tuas mãos e todas as coisas que elas te permitem fazer

31 Apercebe-te da alegria que podes encontrar nas coisas simples da vida

QUINTA-FEIRA

4 Repara como falas sozinho/a. Tenta usar palavras amáveis

11 Mantem-te totalmente presente enquanto bebes a tua chávena de chá/café

18 Se estiveres com pressa, faz um esforço para abrandar

25 Concentra a tua atenção nas coisas boas que tomas por garantidas

SEXTA-FEIRA

5 Respira calmamente três vezes durante o dia, com intervalos regulares

12 Ouve alguém atentamente e repara no que diz/ouves

19 Cultiva um sentimento de bondade amorosa para com os outros

26 Repara quando estás cansado/a e faz uma pausa o mais rápido possível

SÁBADO

6 Lembra-te das pessoas de quem gostas e envia-lhes amor

13 Pára para observar o céu ou as nuvens durante alguns minutos

20 Celebra o Dia Internacional da Felicidade dayofhappiness.net

27 Desliga os dispositivos e desfrute o tempo que ganhas

DOMINGO

7 Passa o dia "sem planos" e repara como te sentes

14 Procura disfrutar de quaisquer tarefas que necessitem de ser feitas

21 Ouve uma música e nada mais

28 Aprecia a natureza à tua volta, onde quer que estejas

"Atenção significa que nos comprometemos plenamente em cada momento a estar presentes"
- Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Saibe mais sobre o tema deste mês em www.actionforhappiness.org/mindful-march

Mais felizes · Mais amigos · Juntos