



מרץ 2021: לוח שנה לחיות במודעות



שני

שלישי

רביעי

חמישי

שישי

שבת

ראשון

1 שימו למטרה היום לחיות במודעות ובאכפתיות

2 שימו לב היום לחמישה דברים יפים בסביבתכם

3 התחילו את היום בהודיה על גופכם ועל עצם היותכם חיים

4 שימו לב לדרך בה אתם מתייחסים לעצמכם היום. אמצו גישה חיובית

5 קחו שלוש נשימות עמוקות ומרגיעות כמה פעמים היום

6 הזכרו באנשים החשובים לכם ושלחו להם את אהבתכם היום

7 קחו לכם יום חפשי מתכניות ובדקו כיצד אתם חשים ביום כזה

8 היו מודעים לאוכל שאתם אוכלים. התענגו על הטעם, המרקם והריח של המזון.

9 נשמו נשימה עמוקה לפני שאתם עונים לאחרים

10 צאו החוצה וחושו את מגע האוויר על עורכם

11 בזמן שאתם שותים כוס קפה או תה היום, שימו לב לטעם, לריח ולמידת החום.

12 הקשיבו לאנשים בסביבתכם היום. שימו לב מה הם באמת אומרים

13 עצרו והביטו אל השמיים מספר פעמים היום

14 חפשו דרכים היום להנות ממטלות או משימות שעליכם לעשות

15 עצרו, נשמו, ושימו לב לסובב אתכם. חזרו על הפעולה במשך היום

16 נסו לשקוע בפעילות מעניינת או יצירתית היום

17 הבחינו היום בשלשה דברים מיוחדים או נעימים בסביבתכם

18 אם אתם ממהרים היום, נסו להאט

19 אמצו גישה חמה ומקבלת כלפי אחרים היום

20 חגגו את היום הבינלאומי לאושר dayofhappiness.net

21 הקשיבו למוזיקה בלי לעשות שום פעולה אחרת בו זמנית

22 בחרו מסלול חדש ללכת בו היום ושימו לב למה אתם רואים

23 היו קשובים לרגשותיכם היום, ללא שיפוט וללא נסיון לשנות אותם.

24 העריכו את הידיים שלכם היום ואת כל מה שהן מאפשרות לכם לעשות

25 שימו לב לדברים הטובים שנראים מובנים מאליהם

26 כאשר אתם עייפים, קחו הפסקה למנוחה

27 כבו את המכשירים האלקטרוניים היום ותהנו מהשקט ומהזמן שהתפנה

28 התבוננו בטבע מסביבכם, בלי קשר להיכן אתם נמצאים כרגע

29 שימו לב לכל מה שמתנהל היום כשורה וללא תקלות והודו על כך.

30 סקרו בדמיון את גופכם ושימו לב לרגשות העולים בכם

31 שמחו בדברים הקטנים והפשוטים בחייכם

“משמעותה של קשיבות היא התחייבות והתכוונות לנוכחות מלאה בהווה” ג'ון קבאר - צין



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Learn more about this month's theme at www.actionforhappiness.org/mindful-march

Happier · Kinder · Together