



AKČNÍ KALENDÁŘ: VŠÍMAVÝ BŘEZEN 2021



PONDĚLÍ

1 Dejte si předsevzetí žít všímavě a laskavě

ÚTERÝ

2 Všimněte si 5 krásných věcí, které venku můžete spatřit

STŘEDA

3 Poděkujte svému tělu, za všechno, co pro Vás již udělalo

ČTVRTEK

4 Všimněte si, jak se chováte sami k sobě a povzbuďte se laskavými slovy

PÁTEK

5 Během dne se 3x za sebou klidně nadechněte, opakujte

SOBOTA

6 Pošlete vzkaz všem, kteří pro Vás hodně znamenají

NEDELE

7 Dnes si nic neplánujte a všimněte si, jak se při tom cítíte

8 Zaměřte na chuť, vůni a konzistenci jídla. Užívejte si každé sousto

9 Nadechněte se a vydechněte předtím než někomu odpovíte

10 Projděte se venku a nechte na sebe působit dnešní počasí

11 Připravte si šálek čaje nebo kávy a užívejte si přítomnosti

12 Pozorně naslouchejte člověku, který Vám chce něco sdělit

13 Na chvíli se zastavte a pouze pozorujte nebe nad sebou

14 Hledejte způsoby, jak si zpříjemnit plnění práce nebo úkolů

15 Několikrát během dne se zastavte a jen dýchejte

16 Nechte se pohltit nějakou zajímavou nebo tvořivou činností

17 Rozhlédněte se kolem a najděte 3 neobvyklé nebo zajímavé věci

18 Pokud si uvědomíte, že spěcháte, pokuste se zpomalit

19 Šiřte mezi ostatními pocit sounáležitosti a laskavosti

20 Oslavte s námi Mezinárodní den štěstí! dayofhappiness.net

21 Poslouchejte oblíbenou hudbu a nedělejte při tom nic jiného

22 Dnes se vydejte jinou cestou a všimněte si okolí

23 Nebraňte se svým pocitům. Nesuďte je ani se je nesnažte měnit

24 Važte si svých rukou a věcí, kterých jste díky nim dokázali

25 Zaměřte se na dobré věci, které berete jako samozřejmé

26 Jakmile pocítíte únavu, odpočiňte si co nejdříve, jak to půjde

27 Dnes máte den offline, tak využijte tento čas smysluplně 😊

28 Važte si okolní přírody, kdekoliv se zrovna nacházíte

29 Všimněte si věcí, které se Vám dnes podaří a buďte za ně rádi

30 Zaměřte svou pozornost na to, jak se cítíte

31 Všimněte si radosti, kterou přináší obyčejné věci

„Všímavost znamená, že se dokážeme plně soustředit na přítomný okamžik.“ - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Více informací najdete na www.actionforhappiness.org/mindful-march nebo www.actionforhappiness.cz

Šťastnější · Laskavější · Spolu