



覺察的行動月曆2021年3月



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1

刻意覺察及以善意的心來生活

2

留意身邊五件美好的事

3

從今天開始，欣賞您的身體以及感恩自己的生命

4

注意你如何進行自我對話。嘗試使用友善的語氣

5

在一天中定期進行鎮靜呼吸三次

6

想念你在乎的人，傳達你對他們的愛意

7

享受沒有計劃的一天，留意自己的感覺

8

專注地進食，細心留意欣賞食物的口感，質地及味道

9

回應別人之前，先做一次深呼吸

10

到戶外去，刻意以臉龐去感受當時的天氣

11

全神貫注，細心留意地去喝茶或咖啡

12

深度聆聽，聆聽他人真正所說的話

13

今天找數分鐘停下來，細看天空或雲層

14

找尋享受的方式處理工作或生活上的雜務

15

今天定時重復；停下來，留意呼吸及觀察

16

全心投入一個有趣或者有創意的活動之中

17

看看周圍，注意到讓你覺得不一樣或令你愉快的事

18

當你發現自己很匆忙時，試著令自己慢下來

19

培養對他人有仁愛之心

20

慶祝國際快樂日
dayofhappiness.net

21

專心聽一首音樂，當時不做其他別的事

22

走不同的路線，看看你注意到什麼

23

感受一下自己的感覺，不需要下批判，不試圖改變它

24

感恩你的雙手，感謝它們為你所做到的事

25

全心注意你當作理所當然的好事

26

當留意到自己疲倦時，盡快休息一下

27

今天不使用任何電子設備，享受由此而來的時間空間

28

無論身處何地，欣賞身邊的大自然

29

注意今天有什麼是正常運行的，對此心懷感恩之心

30

用意識專注由上而下掃描一下自己的身體，注意當中的感覺

31

留心生活中找到的樂趣

「覺察意指我們完全投入於當下的每一刻」
-喬·卡巴金



ACTION FOR HAPPINESS



了解更多有關本月主題的資訊，請訪問：www.actionforhappiness.org/mindful-march

www.actionforhappiness.org
保持冷靜．保持精明．對人友善
Happier · Kinder · Together