



KALENDER AKSI : MARET PENUH PERHATIAN 2021



SENIN

1 Niatkan untuk hidup dengan penuh kesadaran dan kebaikan

SELASA

2 Perhatikan lima hal indah yang bisa di lihat di dunia luar

RABU

3 Mulailah hari ini dengan menghargai tubuh Anda dan bahwa Anda hidup

KAMIS

4 Perhatikan cara Anda berbicara kepada diri sendiri. Gunakan kata-kata yang baik

JUMAT

5 Ambil tiga napas tenang secara berkala di sepanjang hari Anda

SABTU

6 Ingatlah orang-orang yang Anda sayangi dan kirimkan cinta kepada mereka

MINGGU

7 Ciptakan hari 'tanpa rencana' dan perhatikan bagaimana rasanya

8 Makanlah dengan penuh perhatian. Hargai rasa, tekstur, dan aroma makanan Anda

9 Tarik napas penuh dan hembuskan, sebelum Anda berinteraksi dengan orang lain

10 Keluar sejenak dan perhatikan bagaimana cuaca terasa di wajah Anda

11 Sepenuhnya hadir ketika minum secangkir teh atau kopi

12 Dengarkan seseorang, dan benar-benar mendengar apa yang mereka katakan

13 Berhenti sejenak untuk melihat langit atau awan selama beberapa menit

14 Temukan cara untuk menikmati pekerjaan atau tugas yang perlu dilakukan

15 Berhenti, bernapas & perhatikan saja. Ulangi secara teratur sepanjang hari

16 Menikmati aktivitas yang menarik atau kreatif

17 Lihat sekeliling dan temukan 3 hal yang tidak biasa atau menyenangkan

18 Jika Anda merasa terburu-buru, berusaha untuk memperlambat

19 Kembangkan perasaan cinta kasih terhadap orang lain hari ini

20 Rayakan Hari Kebahagiaan Internasional dayofhappiness.net

21 Dengarkan musik tanpa melakukan apa pun

22 Pilih rute yang berbeda hari ini dan lihat apa yang bisa Anda perhatikan

23 Selaraskan perasaan Anda, tanpa menghakimi atau mencoba untuk merubah

24 Hargai tangan yang membantu Anda melakukan semua hal yang memungkinkan

25 Fokuskan perhatian Anda pada hal-hal baik yang biasanya dianggap remeh

26 Perhatikan saat Anda lelah dan istirahatlah sesegera mungkin

27 Dedikasikan hari tanpa perangkat dan nikmati kebebasan yang ditawarkannya

28 Menghargai alam sekitar, di mana pun Anda berada

29 Bersyukurlan untuk semua hal yang bisa dikerjakan hari ini

30 Secara mental telusuri tubuh Anda dan perhatikan apa yang Anda rasakan

31 Perhatikan kegembiraan yang ditemukan melalui kesederhanaan dalam kehidupan

"Perhatian berarti kita berkomitmen sepenuhnya setiap saat untuk hadir "- Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Pelajari lebih lanjut tentang tema bulan ini di www.actionforhappiness.org/mindful-march

Lebih Bahagia · Lebih Baik · Bersama-sama