



# Ο ΜΑΡΤΙΟΣ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ 2021



## ΔΕΥΤΕΡΑ

**1** Βάλτε σκοπό να έχετε σήμερα επίγνωση και καλοσύνη

## ΤΡΙΤΗ

**2** Παρατηρήστε πέντε πράγματα που είναι ωραία έξω

## ΤΕΤΑΡΤΗ

**3** Αρχίστε σήμερα εκτιμώντας το σώμα σας και τη ζωή σας

## ΠΕΜΠΤΗ

**4** Παρατηρήστε πώς μιλάτε στον εαυτό σας. Να είστε ευγενικοί

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**5** Πάρτε τρεις ήρεμες αναπνοές μερικές φορές μέσα στη μέρα

## ΣΑΒΒΑΤΟ

**6** Σκεφτείτε ανθρώπους που νοιάζεστε και στείλτε τους την αγάπη σας

## ΚΥΡΙΑΚΗ

**7** Μην κάνετε σχέδια και παρατηρήστε πώς νιώθετε

**8** Εκτιμήστε τη γεύση, την υφή & τη μυρωδιά του φαγητού σας

**9** Πάρτε μία βαθιά εισπνοή – εκπνοή πριν απαντήσετε σε άλλους

**10** Βγείτε έξω και παρατήρησε πώς νιώθετε τον καιρό στο πρόσωπό σας

**11** Μείνετε στο παρόν καθώς πίνετε τον καφέ ή το τσάι σας

**12** Ακούστε με προσοχή κάποιον και τι έχει να πει

**13** Κοιτάξτε τον ουρανό και τα σύννεφα για λίγα λεπτά

**14** Βρείτε τρόπο να ευχαριστηθείτε ό,τι δουλειές έχετε σήμερα

**15** Σταματήστε, αναπνεύστε και παρατηρήστε. Επαναλάβετε τακτικά στη μέρα

**16** Συγκεντρωθείτε σε μία συναρπαστική δραστηριότητα

**17** Κοιτάξτε γύρω σας και βρείτε 3 πράγματα ασυνήθιστα ή ευχάριστα

**18** Εάν νιώσετε ότι βιάζεστε προσπαθήστε να μειώσετε ρυθμούς

**19** Καλλιεργήστε ένα αίσθημα αγάπης προς τους άλλους σήμερα

**20** Γιορτάστε τη διεθνή μέρα Ευτυχίας [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

**21** Ακούστε μουσική χωρίς να κάνετε οτιδήποτε άλλο

**22** Περπατήστε από διαφορετικό δρόμο και δείτε τι παρατηρείτε

**23** Ακούστε τα αισθήματά σας χωρίς να τα κρίνετε ή να τα αλλάξετε

**24** Εκτιμήστε τα χέρια σας και όλα τα πράγματα που σας βοηθούν

**25** Επικεντρωθείτε σε όλα τα καλά πράγματα που παίρνετε ως δεδομένα

**26** Παρατηρήστε όταν είστε κουρασμένοι και κάντε ένα διάλειμμα

**27** Σήμερα μη χρησιμοποιήσετε συσκευές. Δείτε το χρόνο σας

**28** Εκτιμήστε τη φύση όπου και να είστε

**29** Παρατηρήστε τι δουλεύει σήμερα και ευχαριστηθείτε με τη σημερινή μέρα

**30** Παρατηρήστε τι αισθάνεστε σήμερα

**31** Παρατηρήστε τη χαρά σε απλά πράγματα

«Η ενσυνείδηση σημαίνει την προσήλωσή μας στο παρόν σε κάθε στιγμή» - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Learn more about this month's theme at [www.actionforhappiness.org/mindful-march](http://www.actionforhappiness.org/mindful-march)

Happier · Kinder · Together