



# زہنی احساس مارچ 2021: ایکشن کیلنڈر



## MONDAY

1 نیت کریں بیداری اور مہربانی کے ساتھ رہن

8 احساس سے کھائیں۔ اپنے کھانے کے ذائقے اور خوشبو کی تعریف کریں

15 رکیں، سانس لیں اور دیکھیں۔ دن میں باقاعدگی سے دہرائیں

22 آج ایک مختلف راستا لیں اور دیکھیں آپ کیا نوٹس کرتے ہیں

29 آج جو صحیح محسوس ہو رہا ہے اس کا شکر کریں

## TUESDAY

2 پانچ چیزوں پر توجہ دیں جو باہر کی دنیا میں خوبصورت ہیں

9 دوسروں کو جواب دینے سے پہلے گہری سانس لینا

16 کسی دلچسپ یا تخلیقی کام میں دل لگائیں

23 اپنے جذبات کو جج یا تبدیل کیے بغیر محسوس کریں

30 اپنے جسم کو ذہنی طور پر اسکین کریں اور دیکھیں کہ یہ کیا محسوس کر رہا ہے

## WEDNESDAY

3 آج سے اپنے جسم اور اپنے زندہ ہونے کی قدر کریں

10 باہر جا کر دیکھیں موسم آپ کے چہرے پر کیسا محسوس ہوتا ہے

17 اپنے آس پاس تین چیزوں کو دیکھیں جو آپ کو غیر معمولی یا خوشگوار لگتی ہیں

24 اپنے ہاتھوں اور ان سب چیزوں کی قدر کریں جو آپ ہاتھ سے کرتے ہیں

31 زندگی کی سادہ چیزوں میں پائی جانے والی خوشیوں پر غور کریں

## THURSDAY

4 غور کریں کہ آپ خود سے کس طرح بات کرتے ہیں۔ اچھے الفاظ استعمال کرنے کی کوشش کریں

11 چائے یا کافی پیتے وقت ذہنی طور پر حاضر رہیں

18 اگر آپ جلدی میں ہیں تو اس کام کو آہستہ کرنے کی کوشش کریں

25 اپنی توجہ ان چیزوں پر کریں جن کی آپ قدر نہیں کرتے ہیں

## FRIDAY

5 دن کے دوران وقفے وقفے سے تین بار گہری سانس لیں

12 کس کی بات کو سنیں اور غور کریں کہ وہ کیا کہہ رہا ہے

19 آج دوسروں کے لیے شفقت و محبت کا احساس پیدا کریں

26 جب آپ تھک جائیں تو آرام کریں

## SATURDAY

6 آپ جن لوگوں کا خیال کرتے ہیں ان کو اپنے ذہن میں لائیں اور ان کو پیار بھیجیں

13 آج رک کر چند منٹ کے لئے آسمان یا بادل دیکھیں

20 خوشی کا عالمی دن منائیں [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

27 الیکٹرانک ڈیوائس کے بغیر دن گزاریں اور لطف اٹھائیں

## SUNDAY

7 دن کا کوئی پلان نہیں بنائیں اور دیکھیں کہ یہ کیسا محسوس ہوتا ہے

14 کسی بھی کام سے لطف اندوز ہونے کے طریقے تلاش کریں

21 کوئی اور کام کیے بغیر موسیقی سنیں

28 آپ جہاں بھی ہوں اپنے آس پاس کے قدرتی ماحول کی قدر کریں

ذہنی احساس کا مطلب یہ ہے کہ ہر لمحہ پوری طرح حاضر رہنے کی کوشش کریں۔ جون کبات - زن



ACTION FOR HAPPINESS



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

خوشی • مہربانی • ایک ساتھ [www.actionforhappiness.org/mindful-march](http://www.actionforhappiness.org/mindful-march) اس مہینے کے تہیم کے بارے میں مزید معلومات حاصل کریں