<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>TEADLIKU MÄRTS 2022</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>ESMASPÄEV</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>1. Sea taotlus teadlikult ja lahkelt elamise suunas</td>
</tr>
<tr>
<td>14. Leia viise, kuidas nautida ülesandeid, mida täna oled tegemis</td>
</tr>
<tr>
<td>22. Märka midagi, mis läheb hästi, isegi kui täna päev on suure</td>
</tr>
<tr>
<td>31. Leia rõõmu lihtsatest asjadest</td>
</tr>
<tr>
<td>28. Märka millal oled väsinud ja tee esimesel võimalusel paus</td>
</tr>
<tr>
<td>29. Vali täna teistsugune tee ja järgi mida märkad</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>TEISIPÄEV</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>2. Märka kolme asja, mis tunduvad välises maailmas ilusad</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Söö teadlikult. Ole tänilik toidu maitse, tekstuuri ja lõhna üle</td>
</tr>
<tr>
<td>9. Enne teistele vastamist hinga sügavalt sisse ja välja</td>
</tr>
<tr>
<td>10. Mine välja ja märka kuidas öues olev ilm su nägu puudutab</td>
</tr>
<tr>
<td>17. Vaata enda ümber ja märka kolme asja, mis paistavad olevat ebatavalised või meeldivad</td>
</tr>
<tr>
<td>23. Häälsetu täna oma tunnetele ilma et puuaksid neid muuta või hukka mõista</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>KOLMAPÄEV</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>3. Alusta tänast päeva tänilikkusega oma keha suhtes. Ole tänilik, et oled elus</td>
</tr>
<tr>
<td>16. Satu huvitava või loominguulise tegevusega täieliselt hoogu</td>
</tr>
<tr>
<td>24. Ole täna tänilik oma köte eest ja kõige selle eest, mida need võimaldavad sul tehast</td>
</tr>
<tr>
<td>30. Skaneeri vaimusilmas oma keha ja märka mida see tunneb</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>NELJAPÄEV</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>4. Märka kuidas enesega räägid ja vali selleks lahkset sönad</td>
</tr>
<tr>
<td>11. Ole oma kohvi või teed juues täielikult kõrgelevas hetkes</td>
</tr>
<tr>
<td>18. Kui leiad end kiirustamas, siis püüa aeglastuda oma tempot</td>
</tr>
<tr>
<td>25. Juhi oma tähelepanu headele asjadele, mida muid võid ise nesest mõistetavalt</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>REEDE</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>5. Mõtle inimestele, kellest hoolit ja saada neile armastust</td>
</tr>
<tr>
<td>12. Kuula kedagi tähelepanelikult ja sügavuti ning tõesti kuule mida ta ütleb</td>
</tr>
<tr>
<td>19. Kus iganes sa ka poleks, püüa olla tänilik end ümbruseva looduse eest</td>
</tr>
<tr>
<td>26. Otsusta, et veedad täna vähem aega ekrane ekaandes</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>LAUPÄEV</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>6. Veeda üks „ilm plaanideta“ päev ja märka kuidas see tundub</td>
</tr>
<tr>
<td>13. Tee täna väike paus, et vaadelda mõne minut või taeval taa valt või pilvis</td>
</tr>
<tr>
<td>20. Keskendu sellele, mis teeb sind ja teisi täna õnnelikuks dayofhappiness.net</td>
</tr>
<tr>
<td>27. Harjuta täna armastvat lahusetunnete teiste suhtes</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**ACTION FOR HAPPINESS**

Rõõmsam · Lahkem · Koos