

Mars 2022 en pleine conscience

LUNDI



MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

1 Fixe toi comme intention de vivre plus en pleine conscience et dans la gentillesse

2 Remarque 3 belles choses à l'extérieur

3 Commence cette journée plein.e de reconnaissance pour ton corps et le fait même d'être en vie

4 Paie attention à la façon dont tu te parles et essaye d'utiliser des mots doux

5 Pense fort aux gens qui comptent pour toi et envoie-leur de l'amour

6 Prévoie une journée sans plans et vois comment tu te sens

7 Prends 3 inspirations calmes à intervalles régulières pendant la journée

8 Mange en pleine conscience. Apprécie le goût, la texture et l'odeur de ta nourriture

9 Avant toute réponse, prends une grande inspiration et une grande expiration

10 Sors et note les effets de l'air sur ton visage

11 Bois ton thé ou ton café en y étant totalement présent

12 Ecoute profondément pour vraiment entendre ce que l'on te dit

13 Arrête plusieurs fois ce que tu fais pour observer le ciel et les nuages

14 Trouve des moyen de mettre de la joie dans les tâches que tu dois faire

15 Arrête tout. Respire. Observe. Répète cela régulièrement

16 Absorbe-toi complètement dans une activité créative ou qui t'intéresse

17 Regarde autour de toi et note 3 choses que tu trouves inhabituelles ou agréables

18 Quand tu remarques que tu es en train de te presser, essaye consciemment de ralentir

19 Peu importe où tu te trouves, apprécie la nature autour de toi

20 Aujourd'hui, concentre-toi sur ce qui te rend toi et les autres heureux.ses dayofhappiness.net

21 Ecoute de la musique sans ne rien faire d'autre

22 Même si cette journée est difficile, remarque ce qui se passe bien

23 Connecte-toi à tes émotions, sans les juger ni essayer de les changer

24 Apprécie tes mains et tout ce qu'elles te permettent d'accomplir

25 Porte ton attention sur toutes ces choses que tu considères comme allant de soi

26 Fais le choix de passer moins de temps sur les écrans aujourd'hui

27 Cultive un sentiment de gentillesse bienveillante envers tous.tes aujourd'hui

28 Note lorsque tu te sens fatigué.e et repose-toi

29 Choisis un autre chemin et remarque les différences que cela fait

30 Fais un scan mental de ton corps et ressens ses sensations

31 Trouve de la joie dans les choses les plus simples de la vie



ACTION FOR HAPPINESS

Plus joyeux.ses · Plus gentil.les · Ensemble