

Осознанный март 2023

ПОНЕДЕЛЬНИК



6 Если заметишь, что торопишься, постарайся замедлиться

13 Остановись и просто посмотри на небо или облака несколько минут

20 Подумай сегодня о том, что делает тебя и других счастливыми dayofhappiness.net

27 Обрати внимание на природу вокруг тебя там, где ты сейчас

ВТОРНИК



7 Сделай три спокойных вдоха и выдоха через регулярные промежутки в течение дня

14 Найди способы получать удовольствие от задач, которые ты выполняешь

21 Послушай музыку, ничего больше в это время не делая

28 Заметь, когда устанешь, и сделай перерыв, как только сможешь

СРЕДА

1 Прими решение жить осознанно и с добротой

8 Ешь осознанно. Оцени вкус, консистенцию и запах своей еды

15 Остановись. Выдохни. Осознай. Повторяй регулярно

22 Отметь что-то, что идёт хорошо, даже если сегодня тебе нелегко

29 Выбери другой маршрут и посмотри, что ты заметишь

ЧЕТВЕРГ

2 Заметь три вещи вокруг, которые ты находишь прекрасными

9 Сделай глубокий вдох и выдох перед тем, как кому-то ответить

16 Действительно погрузись в интересное или творческое занятие

23 Прислушайся к своим чувствам, не осуждая и не пытаясь их изменить

30 Пройдись мысленно по своему телу и заметь, что оно чувствует

ПЯТНИЦА

3 Начни день с признания своего тела и того, что ты живёшь

10 Выйди на улицу и заметь, как погода ощущается на твоём лице

17 Оглянись и заметь три вещи, которые тебе кажутся необычными или приятными

24 Почувствуй благодарность к своим рукам за всё, что ты можешь ими делать

31 Открой радость в простых вещах твоей жизни

СУББОТА

4 Заметь, как ты говоришь с собой и реши использовать добрые слова

11 Будь полностью здесь, когда пьёшь свою чашку чая или кофе

18 Проведи день «без плана» и заметь, что ты почувствуешь

25 Обрати внимание на всё хорошее, что ты принимаешь как должное

ВОСКРЕСЕНЬЕ

5 Подумай о важных для тебя людях и отправь им свою любовь

12 Глубоко кого-то послушай и действительно услышь, что говорит человек

19 Вращивай в себе сегодня чувство любящей доброты к другим

26 Попробуй провести сегодня меньше времени перед экранами



ACTION FOR HAPPINESS

Счастливее · Добрее · Вместе