

# Março Consciente 2025

SÁBADO

DOMINGO

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

1 Estabelece uma intenção de viver com consciência e bondade

2 Observa três coisas que achas lindas no mundo exterior

3 Começa a apreciar teu corpo e o facto de estares vivo

4 Observa como falas contigo mesmo e usa palavras amáveis

5 Pensa nas pessoas de quem gostas e envia-lhes carinho

6 Se te sentires apressado, faz um esforço para abrandar

7 Respira calmamente três vezes em intervalos regulares

8 Come com atenção. Aprecia o sabor, a textura e o aroma do teu alimento

9 Inspira e expira profundamente antes de responderes aos outros

10 Sai e sente o ar fresco no teu rosto

11 Mantém-te totalmente presente enquanto bebes tua chávena de chá ou café

12 Ouve com atenção e procura entender realmente o que a pessoa te está a dizer

13 Faz uma pausa para observar o céu ou as nuvens por alguns minutos

14 Encontra maneiras de desfrutar das tuas tarefas ou afazeres diários

15 Para. Respira. Repara. Repete regularmente

16 Envolva-te profundamente numa actividade interessante ou criativa

17 Olha à tua volta e observa três coisas inusitadas ou agradáveis

18 Tem um dia "sem planos" e repara como te sentes

19 Cultiva um sentimento de bondade e carinho para com os outros

20 Concentra-te no que te faz feliz e aos outros [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

21 Ouve uma música sem fazer mais nada

22 Repara em algo que está a correr bem, mesmo que o dia pareça difícil

23 Sintoniza-te com teus sentimentos, sem os julgar ou tentar mudá-los

24 Aprecia as tuas mãos e todas as coisas que elas te permitem fazer

25 Concentra a tua atenção nas coisas boas que te passam despercebidas

26 Opta por passar menos tempo a olhar para ecrãs

27 Aprecia a natureza ao teu redor, onde quer que estejas

28 Nota quando estás cansado/a e faz uma pausa o mais rápido possível

29 Escolhe uma rota diferente e vê o que descobres

30 Escaneia mentalmente o teu corpo e nota o que estás a sentir

31 Descobre a alegria nas coisas simples da vida



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos