

Mindful March 2026

Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar

1 Bu ayı daha şüurlu və mehriban keçirmək üçün özünə bir niyyət qoy..

2 Çöldə sənə gözəl görünən üç şeyə fikir ver

3 Güne həyatda olduğun üçün minnətdarlıqla başla..

4 Özünə necə danışdığını fikir ver və özünə qarşı mehriban ol..

5 Qayğı göstərdiyin insanları düşün və onlara sevgi göndər

6 Tələsdiyini hiss etsən, bir az yavaşlamağa çalış..

7 Gün ərzində mütəmadi olaraq üç dəfə sakitləşdirici nəfəs al

8 Yeməyi yavaş-yavaş ye, dadını, qoxusunu hiss et

9 Kiməsə cavab verməzdən əvvəl bir dərin nəfəs al

10 Çölə çıx, havanın üzünə necə toxunduğuna diqqət et

11 Çayını və ya qəhvəni içəndə tam o ana fokuslan

12 Bu gün birini diqqətlə dinlə, nə dediyini həqiqətən eşit

13 Bir-iki dəqiqə dayanıb göyə və ya buludlara bax

14 Gördüyün işləri daha maraqlı və xoş etməyin yollarını tap

15 Dayan. Dərin nəfəs al. Diqqət yetir. Və bunu təkrarla

16 Səni maraqlandıran və ya yaradıcı bir işlə tam məşğul ol

17 Ətrafa bax, fərqli və ya xoş olan üç şeyi kəşf et

18 Bu günü plansız keçir və bunun sənə necə təsir etdiyini hiss et

19 Bu gün insanlara qarşı daha mərhəmətli və sevgi dolu olmağa çalış

20 Səni və başqalarını xoşbəxt edən şeylərə diqqət yetir

21 Heç nə etmədən sadəcə musiqi dinlə

22 Gün çətin keçsə belə, yaxşı gedən bir şeyi tap və ona fokuslan

23 Hisslərini dəyişməyə çalışmadan sadəcə müşahidə et

24 Əllərinin sənə nə qədər kömək etdiyini düşün və onları qiymətləndir

25 Dəyərini bəzən unutduğun yaxşı şeylərə diqqət yetir

26 Bu gün ekran qarşısında daha az vaxt keçirməyə çalış

27 Harda olursansa ol, ətrafdakı təbiəti hiss et və qiymətləndir

28 Özünü yorğun hiss edəndə bunu vaxtında başa düş və fasilə ver

29 Bu gün fərqli bir yol seç və nələri fərqli gördüyünə bax

30 Bədənini zehni olaraq skan et və nələr hiss etdiyinə diqqət yetir.

31 Həyatdakı sadə şeylərdən zövq almağı kəşf et

