

觉知的三月 2026

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1

决定带着觉知和善意来过每一天

2

留意户外世界中三件美好的事情

3

醒来时先感谢自己的身体也感恩此刻仍活着

4

留意对自己说话的方式，使用温和的语言

5

关注你在乎的人向他们送上祝福

6

当发现自己很匆忙时，试着努力放慢节奏

7

在一天固定的休息时间内做三次平静的呼吸

8

带着觉察进食享受食物的味道、口感和气味

9

回应他人之前先做一次深呼吸

10

到户外走走用脸颊感受天气

11

在喝茶或咖啡时全然专注于当下

12

专心倾听他人把别人说的话真正听进心里去

13

暂停几分钟仰望云朵或天空

14

花点心思试着在日常家务或任务中找到乐趣

15

有规律地暂停、呼吸、觉察然后重复

16

全身心投入到一项有趣有创意的活动

17

环顾四周找出三样不同寻常或令人愉悦的事物

18

过一个无计划日看自己感觉如何

19

培养自己对他人的关怀之心

20

专注于今日让你和他人快乐之事

21

专注聆听一段音乐不分心做其他事情

22

即使今日并不如意也能留意到进展顺利的事情

23

接纳自己的情绪不评判不试图改变

24

感恩你的这双手它们能让你有能力做到许多事

25

把注意力放在那些你习以为常的美好事物之上

26

今天有意识地减少屏幕时间

27

无论身处何方多留意身边的大自然之美

28

当感到疲惫时尽快停下来歇一歇

29

改变惯常路线看看有什么新发现

30

进行意念身体扫描觉察自己的感受

31

在平淡简单生活中发现小确幸



更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together

ACTION FOR HAPPINESS