

覺知的三月 2026

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1

決定帶著覺知和善意來過每一天

2

留意戶外世界中三件美好的事情

3

醒來時先感謝自己的身體也感謝此刻仍活著

4

覺察對自己說話的方式，選擇更溫柔的語言

5

關心並祝福你所在乎的人

6

當有緊迫感時試著讓自己慢下來

7

在日常固定的休憩時間內做三個平靜的深呼吸

8

用心進食享受食物的味道、質地和香氣

9

在回應他人之前先做一次深呼吸

10

到戶外走走用臉頰感受天氣

11

在喝茶或咖啡時全神貫注於當下

12

認真地傾聽聆他人的話語

13

暫停幾分鐘仰望雲朵或天空

14

花點心思嘗試在日常家務或工作中找到樂趣

15

有規律地暫停、呼吸、覺察然後再重複

16

全身心投入一項有趣有創意的活動

17

留心四周找出三樣不同尋常或令人愉悅的事物

18

今天不作任何計畫看自己的感覺如何

19

培養自己對他人的關懷之心

20

專注於今日讓你和他人感到幸福的事

21

專注聆聽一段樂曲不同時做其他事情

22

即使今日不如意也能留意到一件在順利發生的事

23

接納自己的情緒不評判也不求改變

24

感謝自己擁有的這雙手，它們能讓你做很多事

25

關注那些你已習以為常的美好

26

有意識地減少螢幕時間

27

無論身處何方欣賞身邊自然之美

28

當有疲憊感時盡快讓自己歇一歇

29

改變日常的路線看有何新發現

30

用意念掃描身體感受當下的狀態

31

於平淡簡單的生活發現小確幸



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together