

LUNDI



MARDI



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



6 Si tu te sens pressé.e, fais l'effort de ralentir

7 Prends trois respirations calmes à intervalles réguliers pendant la journée

8 Mange en pleine conscience. Apprécie le goût, la texture et l'odeur de ta nourriture

9 Inspire à fond et expire complètement avant de répondre aux autres

10 Va dehors et remarque la sensation et l'effet du temps sur ton visage

11 Reste présent.e en buvant ta tasse de thé ou de café

12 Ecoute pleinement quelqu'un et entends vraiment ce qu'il/elle dit

13 Arrête-toi pour regarder le ciel ou les nuages pendant quelques minutes aujourd'hui

14 Trouve des façons d'apprécier ce que tu dois faire y compris tes corvées

15 Arrête-toi. Respire. Prête attention. Recommence régulièrement

16 Absorbe-toi vraiment dans une activité intéressante ou créative

17 Regarde autour de toi et remarque trois choses que tu trouves inhabituelles ou agréables

18 Prends une journée "sans rien de prévu" et remarque comment tu te sens

19 Cultive le sentiment de bienveillance et de gentillesse envers les autres aujourd'hui

20 Concentre-toi sur ce qui te rend et ce qui rend les autres heureux aujourd'hui

21 Ecoute un morceau de musique sans rien faire d'autre

22 Remarque quelque chose qui se passe bien, même si aujourd'hui c'est difficile

23 Ecoute tes sentiments, sans juger ni essayer de les changer

24 Apprécie tes mains et toutes les choses qu'elles te permettent de faire

25 Concentre-toi sur les bonnes choses que tu considères acquises

26 Prend la décision de passer moins de temps avec les écrans aujourd'hui

27 Apprécie la nature autour de toi, où que tu sois

28 Remarque quand tu es fatigué.e et fais une pause dès que possible

29 Choisis un autre chemin aujourd'hui et vois ce que tu remarques

30 Fais un scan mental de ton corps et remarque ce qu'il ressent

31 Découvre la joie dans les choses simples de la vie



# Mindful March 2023

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



6 If you find yourself rushing, make an effort to slow down

7 Take three calm breaths at regular intervals during your day

8 Eat mindfully. Appreciate the taste, texture and smell of your food

9 Take a full breath in and out before you reply to others

10 Get outside and notice how the weather feels on your face

11 Stay fully present while drinking your cup of tea or coffee

12 Listen deeply to someone and really hear what they are saying

13 Pause to watch the sky or clouds for a few minutes today

14 Find ways to enjoy any chores or tasks that you do

15 Stop. Breathe. Notice. Repeat regularly

16 Get really absorbed with an interesting or creative activity

17 Look around and spot three things you find unusual or pleasant

18 Have a 'no plans' day and notice how that feels

19 Cultivate a feeling of loving-kindness towards others today

20 Focus on what makes you and others happy today [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

21 Listen to a piece of music without doing anything else

22 Notice something that is going well, even if today feels difficult

23 Tune into your feelings, without judging or trying to change them

24 Appreciate your hands and all the things they enable you to do

25 Focus your attention on the good things you take for granted

26 Choose to spend less time looking at screens today

27 Appreciate nature around you, wherever you are

28 Notice when you're tired and take a break as soon as possible

29 Choose a different route today and see what you notice

30 Mentally scan your body and notice what it is feeling

31 Discover the joy in the simple things of life

