

# Tháng 3 | Sống tỉnh thức | 2023

Thứ hai



Thứ ba



Thứ tư

Thứ năm

Thứ sáu

Thứ bảy

Chủ nhật

6

Nếu nhận ra mình đang vội, hãy nỗ lực chậm lại

7

Thở ba lần bình tĩnh thật đều đặn trong ngày

8

Ăn chú tâm. Trân quý hương vị thức ăn mà bạn đang thưởng thức

9

Thở chú tâm và trọn vẹn trước khi bạn phản hồi người khác

10

Chú tâm đến biểu cảm gương mặt khi ra ngoài

11

Hoàn toàn ở giây phút hiện tại khi thưởng thức một món thức uống

12

Thực sự chú tâm lắng nghe người khác để hiểu

13

Dừng lại chỉ để ngắm bầu trời một cách trọn vẹn trong một vài phút

14

Tìm cách tận hưởng mọi công việc và nhiệm vụ bạn đang thực hiện

15

Dừng lại. Thở. Lưu tâm. Lặp lại thường xuyên

16

Thực sự say mê với một hoạt động thú vị hoặc sáng tạo

17

Nhìn quanh và phát hiện ra ba điều bạn thấy kì lạ hoặc khiến bạn thấy dễ chịu

18

Có một ngày “không kế hoạch và để ý xem cảm giác của mình thế nào

19

Nuôi dưỡng sự tử tế với người khác

20

Tập trung vào điều khiến bạn và mọi người thấy hạnh phúc. Hôm nay là ngày Hạnh Phúc đó!

21

Chỉ nghe 1 bản nhạc thôi! Không làm gì khác trong lúc nghe nhé!

22

Lưu tâm đến điều tốt đẹp nào đang diễn ra, thậm chí hôm nay là một ngày khó với bạn

23

Thực sự hiểu và tôn trọng cảm xúc của chính mình mà không phán xét hay cố gắng thay đổi

24

Trân trọng đôi tay và tất cả những gì đôi tay có thể tạo ra

25

Nhận ra những điều tốt đẹp mà bạn cho là hiển nhiên có

26

Quyết định giảm bớt thời gian dùng màn hình

27

Trân quý thiên nhiên, dù bạn đang ở đâu

28

Biết lúc mình đang mệt và thực hành thở chú tâm ngay khi có thể

29

Chọn đi đường khác và ngắm nhìn những gì bạn thấy trên đường

30

Quan sát toàn thân và cảm nhận cơ thể của bạn

31

Khám phá ra niềm vui trong những điều bình dị của cuộc sống



HÀNH ĐỘNG VÌ HẠNH PHÚC

Hạnh phúc hơn · Tử tế hơn · Cùng nhau

