

觉知的三月 2025

星期六

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1

决定带着觉知和善意来过每一天

2

留意身边三件美好的事情

3

从今天开始欣赏自己的身体感恩活在当下

4

注意对自己说话的方式，使用温和的语言

5

关心你在乎的人向他们传递爱意

6

若你有紧迫感努力让自己慢下来

7

在日常固定的休息时间内，平静地做三个深呼吸

8

在用餐时保持感官觉知，充分享受食物的味道、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

在喝茶或咖啡的时候全神贯注

12

认真聆听别人说话的内容

13

暂停几分钟仰望云朵或天空

14

花点心思找到愉快地完成日常家务或工作的方式

15

有规律地重复：停下、呼吸、觉察

16

全身心投入到一项有趣有创意的活动

17

留意周围，找出三件不同寻常或令人愉悦的事物

18

今天不做任何计划看自己的感觉如何

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

专注地听一首乐曲不分心做其他事情

22

即使今日并不尽如人意，亦能留意到一件进展顺利的事

23

全然接纳自己感受不带批判不求改变

24

感恩自己的双手它们能让你做到许多事

25

关注那些被你认为是理所当然的好事

26

有意识地减少屏幕使用时间

27

无论身处何方欣赏身边自然之美

28

当有疲惫感时尽快让自己歇一歇

29

改变日常的路线看有何新发现

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