

覺知的三月 2025

星期六

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

1

決定帶著覺知和善意來過每一天

2

留意身邊三件美好的事情

3

從今天開始欣賞自己的身體感恩活在當下

4

注意對自己說話的方式使用溫和的語言

5

關心你在乎的人向他們傳遞愛意

6

當有緊迫感時努力讓自己慢下來

7

在日常固定的休憩時間平靜地做三個深呼吸

8

用餐時保持感官覺知，充分享受食物的味道、口感和氣味

9

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

在喝茶或咖啡的時候全神貫注

12

認真聆聽他人說話的內容

13

暫停幾分鐘仰望雲朵或天空

14

花點心思找到愉快地完成日常家務或工作的方式

15

有規律地重複：停下、呼吸、覺察

16

全身心投入到一項有趣有創意的活動

17

留意週遭找出三件不同尋常或令人愉悅的事物

18

不作任何計畫看自己的感覺如何

19

培養對他人的關懷之心

20

專注於今日讓你和他人快樂之事

21

專注地聽一首樂曲不分心做其他事情

22

即使今日並不盡如人意，亦能留意到一件進展順利的事

23

全然接納自己感受不帶批判不求改變

24

感恩自己的這雙手它們做到許多事

25

關注那些被你認為是理所當然的好事

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

進行意念身體掃描覺察自己的感受

31

在平淡簡單生活中發現小確幸



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

ACTION FOR HAPPINESS