

ACTION FOR HAPPINESS - MARZEC 2023



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Przeżyj marzec z uważnością na siebie i innych
Obserwuj. Wsluchuj się. Doceniaj. Zauważaj. Odkrywaj
Dobrego marca. Wiosny w sercu i na zewnątrz

Uważny Marzec 2023

PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1 Postaw sobie za cel, by żyć świadomie i z życzliwością	2 Gdy będziesz na zewnątrz, zwróć uwagę na trzy piękne, Twoim zdaniem, rzeczy	3 Zacznij dzień od docenienia swojego ciała i tego, że żyjesz	4 Posłuchaj, jak mówisz do siebie. Używaj miłych słów	5 Przypomnij sobie o ludziach, na których Ci zależy i prześlij im mnóstwo miłości	6 Gdy zauważysz, że się z czymś spieszyć, zrób wysiłek, by nieco zwolnić	7 W ciągu dnia weź trzy spokojne oddechy w regularnych odstępach
8 Jedz świadomie. Docień smak, konsystencję i zapach jedzenia	9 Weź głęboki wdech i wydech, zanim komuś odpowiesz	10 Wyjdź na zewnątrz i poczuć pogodę na swojej twarzy	11 Pijąc kawę lub herbatę pozostań w pełni obecny	12 Wsluchaj się w kogoś głęboko i usłysz, co tak naprawdę mówi	13 Zatrzymaj się na kilka minut, aby popatrzeć na niebo i chmury	14 Znajdź sposób, by czerpać radość z wykonywanych dziś obowiązków i zadań
15 Zatrzymaj się. Oddychaj. Zauważaj. Powtarzaj regularnie	16 Zaangażuj się w ciekawe lub twórcze zajęcie	17 Rozejrzyj się i zauważ trzy rzeczy, które wydają Ci się niezwykle lub przyjemne	18 Zrób sobie dzień "bez planów" i sprawdź, jak się z tym czujesz	19 Pielęgnuj dziś uczucie miłującej dobroci wobec innych	20 Skoncentruj się na tym, co sprawia, że Ty i inni jesteście dziś szczęśliwi dayofhappiness.net	21 Wsluchaj się w muzykę i nie rób wtedy nic innego
22 Zauważ, że coś idzie dobrze, nawet jeśli dzisiejszy dzień jest trudny	23 Dostrój się do swoich uczuć, nie oceniając ich i nie próbując zmienić	24 Docień swoje ręce i wszystko, co dzięki nim możesz zrobić	25 Skup swoją uwagę na dobrych rzeczach, które wydają się Tobie oczywiste	26 Postanów, że dziś będziesz spędzać mniej czasu patrząc w ekrany	27 Gdziekolwiek jesteś, docień otaczającą Cię przyrodę	28 Zauważ swoje zmęczenie i jak najszybciej zrób sobie przerwę
29 Wybierz dziś inną drogę i sprawdź, co podczas niej zauważysz	30 Przeskanuj mentalnie swoje ciało i zauważ, co ono czuje	31 Odkryj w życiu radość z prostych rzeczy				

ACTION FOR HAPPINESS **Szczęśliwiej · Życzliwiej · Razem**