

Marzo Mindful 2025

SABATO

DOMENICA

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

1

Decidi di vivere con consapevolezza e gentilezza

2

Nota tre cose meravigliose nel mondo attorno a te

3

Inizia la giornata apprezzando di essere vivo e avere un corpo

4

Nota come parli a te stesso. Scegli di usare parole gentili

5

Rammenta tutti coloro cui tieni ed invia loro amore

6

Se ti accorgi di essere affrettato, fai uno sforzo per rallentare

7

Fai tre respiri profondi ad intervalli regolari durante la giornata

8

Mangia con consapevolezza, apprezzando il cibo

9

Fai un respiro profondo prima di rispondere agli altri

10

Percepisci la brezza leggera o il tepore del sole sul viso

11

Sorseggia tè o caffè in piena presenza

12

Ascolta, realmente, ciò che gli altri ti dicono

13

Fermati per osservare il cielo o le nuvole per alcuni minuti

14

Trova il modo di divertirti facendo le faccende domestiche

15

Fermati, respira, osserva. Ripetere regolarmente

16

Sii creativo, con qualcosa che assorba la tua attenzione

17

Guardati attorno e trova tre cose insolite o piacevoli

18

Nessun progetto oggi; nota le sensazioni

19

Coltiva amore e gentilezza verso gli altri

20

Focalizzati su ciò che rende te e gli altri felici

21

Ascolta una canzone senza fare nient'altro

22

Nota qualcosa che sta andando bene, anche se oggi è difficile

23

Sintonizzati sui tuoi sentimenti, senza giudizio

24

Apprezza le tue mani per tutto ciò che ti permettono di fare

25

Focalizza la tua attenzione sulle buone cose che dai per scontate

26

Scegli di spendere meno tempo con i gadget elettronici

27

Apprezza la natura attorno a te, ovunque tu sia

28

Quando ti accorgi di essere stanco, fai una pausa

29

Percorri una strada diversa ed osserva le novità

30

Fai una scansione mentale del tuo corpo ed ascolta le sensazioni

31

Scopri la gioia nelle cose semplici della vita



ACTION FOR HAPPINESS

Felici · Gentili · Uniti