

Março Consciente 2024

SEGUNDA



4 **Observe** como você fala consigo mesmo e opte por usar palavras gentis

TERÇA



5 **Pense** nas pessoas que você gosta e envie amor a elas

QUARTA



6 **Se você estiver acelerado, faça um esforço para desacelerar**

QUINTA



7 **Respire calmamente** três vezes em intervalos regulares durante seu dia

SEXTA

1 **Defina uma intenção de viver com consciência e bondade**

SÁBADO

2 **Contemple 3 coisas que você considera bonitas no mundo exterior**

DOMINGO

3 **Inicie o dia apreciando seu corpo e que você está vivo**

11 **Esteja no aqui e agora enquanto beber seu chá ou café**

12 **Ouçã atentamente a alguém e entenda o que ele está dizendo**

13 **Faça uma pausa para olhar o céu ou as nuvens por alguns minutos**

14 **Encontre maneiras de apreciar as atividades ou tarefas que fizer**

15 **Pare. Respire. Observe. Repita estas ações regularmente**

16 **Fique absorto com alguma atividade interessante ou criativa**

17 **Olhe ao redor e identifique três coisas incomuns ou agradáveis**

18 **Tenha um dia "sem planos" e observe como se sente**

19 **Cultive um sentimento de bondade amorosa para com os outros hoje**

20 **Foque no que faz você e outros alegres.** dayofhappiness.net

21 **Escute uma música sem fazer nada mais**

22 **Observe algo que está indo bem, mesmo que o dia esteja complicado**

23 **Escute seus sentimentos, sem julgamento ou tentativa de mudá-los**

24 **Aprecie suas mãos e tudo que elas são capazes de fazer**

25 **Foque sua atenção em boas coisas que te são permitidas**

26 **Escolha gastar menos tempo olhando para telas, hoje.**

27 **Aprecie a natureza ao seu redor, onde quer que você esteja**

28 **Observe se está cansado e tire uma folga o mais breve possível**

29 **Escolha um caminho diferente hoje e veja o que você observa**

30 **Escaneie seu corpo mentalmente e observe o que está sentindo**

31 **Descubra a alegria nas coisas simples da vida**

