

觉知的三月 2024

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



4

注意对自己说话的方式，使用温和的语言

5

关注你在乎的人向他们传递爱意

6

若你有紧张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

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

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

认真聆听他人说话的内容

13

暂停几分钟仰望云朵或天空

14

花点心思去找寻愉快地完成家务或工作任务的方法

15

有规律地重复几次：停下、呼吸、觉察

16

全身心投入到一项有趣的创意活动中

17

四处留心，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

今天是国际快乐日 dayofhappiness.net 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

即使今天并不尽如人意，还能留意到一件进展顺利的事

23

全然接纳自己的感受，不带批判，不求改变

24

感恩自己这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

当有疲惫感时尽快小休一下

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



ACTION FOR HAPPINESS

更快乐·更友善·一起更美好
Happier · Kinder · Together