

正念的三月 2023

星期一



星期二



星期三

星期四

星期五

星期六

星期天

6

如果你发现自己在匆忙，试着慢下来。

7

在一天中规律的间隙平静地呼吸三次。

8

专注地吃，欣赏食物的口感、质地和香气。

9

在回复他人之前完整地深呼吸一次。

10

到户外去，注意天气在脸上的感觉。

11

在喝茶或者喝咖啡的时候全神贯注。

12

深入地聆听某人，真正听到他所说的话。

13

停下来花几分钟观察天空或者云朵。

14

找到方式去享受地做琐事或完成任务。

15

停下来，呼吸，注意。有规律地重复。

16

全身心投入一项有趣或者有创意的活动。

17

看看周围，注意到你觉得不一般或者令人愉悦的三件事物。

18

拥有“没有计划”的一天，注意它带给你的感觉。

19

培养一种对他人友善的感觉。

20

今天专注于让你及他人快乐的事。

快乐日
dayofhappiness.net

21

听一曲音乐，不同时做其它任何事。

22

注意到进展顺利的事，即使今天有困难。

23

收听你的感受，不作评判，不试图改变。

24

感恩你的双手，感恩它们让你能够做到的所有的事。

25

将注意力集中到被你当作理所当然的好事上。

26

选择花更少的时间看屏幕。

27

欣赏周围的大自然，无论你身在何处。

28

注意到疲惫的感觉，尽快休息一下。

29

选择一条不一样的路线，看看你注意到些什么。

30

用意念扫描你的身体，注意身体的感觉。

31

发现生活中简单事物的乐趣。

快乐行动

更快乐·更友善·在一起

