



AKČNÍ KALENDÁŘ: VŠÍMAVÝ BŘEZEN 2021



PONDĚLÍ

1 Dejte si předsevzetí žít všímavě a laskavě.

ÚTERÝ

2 Všimněte si 5 krásných věcí, které venku můžete spatřit.

STŘEDA

3 Poděkujte svému tělu, za všechno, co pro Vás již udělalo.

ČTVRTEK

4 Všimněte si, jak se chováte sami k sobě a povzbuďte se laskavými slovy.

PÁTEK

5 Během dne se 3x za sebou klidně nadechněte, opakujte.

SOBOTA

6 Pošlete vzkaz všem, kteří pro Vás hodně znamenají.

NEDĚLE

7 Dnes si nic neplánujte a všimněte si, jak se při tom cítíte.

8 Zaměřte na chuť, vůni a konzistenci jídla. Užívejte si každé sousto.

9 Nadechněte se a vydechněte předtím než někomu odpovíte.

10 Projděte se venku a nechte na sebe působit dnešní počasí.

11 Připravte si šálek čaje nebo kávy a užívejte si přítomnosti.

12 Pozorně naslouchejte člověku, který Vám chce něco sdělit.

13 Na chvíli se zastavte a pouze pozorujte nebe nad sebou.

14 Hledejte způsoby, jak si zpříjemnit plnění práce nebo úkolů.

15 Několikrát během dne se zastavte a jen dýchejte.

16 Nechte se pohltit nějakou zajímavou nebo tvořivou činností.

17 Rozhlédněte se kolem a najděte 3 neobvyklé nebo zajímavé věci.

18 Pokud si uvědomíte, že spěcháte, pokuste se zpomalit.

19 Šiřte mezi ostatními pocit sounáležitosti a laskavosti.

20 Oslavte s námi Mezinárodní den štěstí!
dayofhappiness.net

21 Poslouchejte oblíbenou hudbu a nedělejte při tom nic jiného.

22 Dnes se vydejte jinou cestou a všimněte si okolí.

23 Nebraňte se svým pocitům. Nesuďte je ani se je nesnažte měnit.

24 Važte si svých rukou a věcí, kterých jste díky nim dokázali.

25 Zaměřte se na dobré věci, které berete jako samozřejmé.

26 Jakmile pocítíte únavu, odpočiňte si co nejdříve, jak to půjde.

27 Dnes máte den offline, tak využijte tento čas smysluplně 😊

28 Važte si okolní přírody, kdekoliv se zrovna nacházíte.

29 Všimněte si věcí, které se Vám dnes podaří a buďte za ně rádi.

30 Zaměřte svou pozornost na to, jak se cítíte.

31 Všimněte si radosti, kterou přináší obyčejné věci.

„Všímavost znamená, že se dokážeme plně soustředit na přítomný okamžik.“ - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Šťastnější. Laskavější. Spolu.

Více informací najdete na: www.actionforhappiness.org/mindful-march nebo www.actionforhappiness.cz