

Março Consciente 2023

SEGUNDA



6 Se você estiver com pressa, faça um esforço para desacelerar

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

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

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

TERÇA



7 Respire calmamente três vezes em intervalos regulares durante seu dia

14 Encontre maneiras de apreciar as atividades ou tarefas que fizer

21 Escute uma música sem fazer nada mais

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

QUARTA

1 Defina uma intenção de viver com consciência e bondade

8 Coma com atenção. Aprecie o sabor, a textura e o cheiro da sua comida

15 Pare. Respire. Observe. Repita regularmente

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

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

QUINTA

2 Contemple 3 coisas que você considera bonitas no mundo exterior

9 Inspire e expire profundamente antes de responder a alguém

16 Fique absorto com alguma atividade interessante ou criativa

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

30 Escaneie seu corpo mentalmente e observe o que está sentindo

SEXTA

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

10 Saia e repare como você sente o clima em seu rosto

17 Olhe ao redor e identifique três coisas incomuns ou agradáveis

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

31 Descubra a alegria nas coisas simples da vida

SÁBADO

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

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

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

25 Foque sua atenção em boas coisas que te são permitidas

DOMINGO

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

12 Ouça atentamente a alguém e entenda o que ele está dizendo

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

26 Escolha gastar menos tempo olhando para telas, hoje

