



# AKTIE KALENDER: MINDFUL MAART 2020



ZONDAG

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

1 Neem je voor om bewust en vriendelijk in het leven te staan

2 Ga naar buiten en merk vijf mooie dingen op

3 Ontwikkel een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid voor anderen

4 Begin vandaag met het waarderen dat je leeft en een lichaam hebt

5 Haal elk uur drie keer rustig adem, in en uit

6 Wees je volledig bewust wat je eet. Waardeer de smaak, textuur en geur.

7 Luister naar een muziekstuk zonder iets anders te doen

8 Geen plannen. Vertraag en laat spontaniteit het overnemen

9 Adem diep in voordat je iemand beantwoordt

10 Blijf volledig aanwezig terwijl je je kopje thee of koffie drinkt

11 Let op hoe je tegen jezelf praat. Probeer vriendelijke woorden te gebruiken

12 Voel de koelte van een briesje of de warmte van de zon op je gezicht

13 Stop, adem en merk dat gewoon op. Herhaal dit regelmatig gedurende de dag

14 Geniet vandaag nog meer van je klusjes of taken, dingen die je doet

15 Stop eens met wat je doet om tien minuten naar de lucht of de wolken te kijken

16 Doe iets creatiefs waar je aandacht volledig naar uitgaat

17 Kijk rond en zie 3 dingen die je ongebruikelijk of aangenaam vindt

18 Als je merkt dat je haast hebt, probeer dan te vertragen

19 Luister aandachtig naar iemand en hoor echt wat ze zeggen

20 Happy International Day of Happiness! [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

21 Merk de vreugde op die je vindt in de eenvoudige dingen van het leven

22 Geniet van een apparaatvrije dag en geniet van de ruimte die het biedt

23 Neem een ongebruikelijke route en merk op wat er anders uitziet

24 Let op wanneer je moe bent en neem zo snel mogelijk een pauze

25 Maak een lijst met geweldige dingen die je als vanzelfsprekend beschouwt

26 Stem af op je gevoelens, zonder te oordelen of te proberen te veranderen

27 Stop eerder met werken en gebruik de tijd om stil te zijn en te ontspannen

28 Denk aan alle mensen van wie je houdt en waar je om geeft

29 Waardeer je handen en alle dingen die je hiermee kunt doen

30 Scan je lichaam mentaal en merk op wat je voelt

31 Ga vandaag nog op zoek naar de natuur. Zelfs in een stad is het leven overal

**"Mindfulness betekent wakker zijn. Het betekent weten wat je aan het doen bent" - Jon Kabat-Zinn**



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Find out more about the Ten Keys to Happier Living, including books, guides, posters and more here: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)