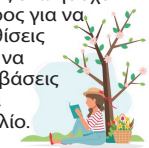


Ας γιορτάσουμε την «Ενσυνειδητότητα» τον Μάιο! Αφιέρωσε χρόνο για να εστιάσεις στην ψυχική σου υγεία και ευεξία. Όταν έχεις επίγνωση και είσαι σε επαφή με τα συναισθήματά σου, αυτό βοηθά τον αυτοέλεγχο και τη συμπόνια σου, αποκτάς την ικανότητα να επιλύεις τις συγκρούσεις και μειώνεται το στρες, το άγχος και η κατάθλιψη. Αφιέρωσε καθημερινά ένα λεπτό για να αναλογιστείς πώς αισθάνεσαι. Πάνω απ' όλα, να είσαι ευγενικός/-ή με τον εαυτό σου και τους άλλους και να επιλέγεις πάντα την αγάπη.

ΜΑΪΟ 2022

choose  love™
movement

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευ	Σάββατο
1 Έρχεται ο Μάιος! Συντονίσου με τα συναισθήματά σου. 	2 Να είσαι ευγενικός/-ή με τους δασκάλους σου. Πώς μπορείς να κάνεις τη μέρα τους ξεχωριστή;	3 Ημέρα Αναγνώρισης Δασκάλων! Γράψε ένα ευχαριστήριο σημείωμα. 	4 Είθε η Τετάρτη ημέρα να είναι μαζί σου. Χρησιμοποίησε τη δύναμη του νου για να δημιουργήσεις μια θετική ΣΚΕΨΗ. 	5  Φτιάξε μπαλόνια που φέρουν σημειώματα θετικών αυτό-επιβεβαίωσης.	6 Είναι η μέρα των ηρώων του σχολικού γεύματος. Δώσε ευχαριστίες στους ανθρώπους που φροντίζουν για τα γεύματά σου.	7 Βγες μια βόλτα και προσπάθησε να βρεις ένα κόκκινο, ένα κίτρινο και ένα μοβ λουλούδι. 
Εβδομάδα Αναγνώρισης των Δασκάλων.						
8 Γιορτή της Μητέρας. Φτιάξε ένα δώρο για τη μαμά σου. 	9 Δευτέρα Ενσυνειδητότητας. Έχε επίγνωση των συναισθημάτων σου.	10 Παρακολούθησε την καρδιά σου. Μέτρα πόσες φορές χτυπά σε ένα λεπτό. 	11 Πάρε μια βαθιά ανάσα και πες: «Είμαι η αγάπη». Ανάπνευσε αργά και πες, «Είμαι ήρεμος/-η». 	12 Αναγνώρισε όσα σου αρέσουν στον εαυτό σου και στην εμφάνισή σου.	13 Απόκτησε ενσυνειδητότητα μέσω της τέχνης. Η ζωγραφική είναι μία κατευναστική δραστηριότητα που μπορεί να σε βοηθήσει στη συγκέντρωση.	14 Βρες ένα ήσυχο μέρος για να καθίσεις και να διαβάσεις ένα βιβλίο. 
Πάρε τον χρόνο σου και φέρσου με ενσυνειδητότητα.						
15 Ρίξε μια ματιά στ' αστέρια. Βρες τη Μεγάλη Άρκτο και τον Πολικό Αστέρα. 	16 Αναλογίσου 5 πράγματα που βλέπεις: Ένα ρολόι, μια εικόνα, ο ουρανός... 	17 Αναλογίσου 4 πράγματα που αισθάνεσαι: Ένα βιβλίο, ρούχα, τα μαλλιά σου... 	18 Αναλογίσου 3 πράγματα που ακούς: Άνθρωποι που μιλούν, μουσική, πουλιά... 	19 Αναλογίσου 2 πράγματα που μυρίζει: Μολύβι, λοσιόν χεριών, καθαρός αέρας... 	20 Αναλογίσου ένα πράγμα που μπορείς να γευτείς: Οδοντόκρεμα, φαγητό... 	21 Παγκόσμια Ημέρα των Γλυκών – Απασχόλησε όλες τις αισθήσεις σου με το ψήσιμο ενός 
Διαλογισμός Γείωσης – Αφιέρωσε ένα λεπτό καθημερινά σε αυτά τα πέντε πράγματα.						
22 Πάιξε κουτσό ζωγραφίζοντας το πλαίσιο του παιχνιδιού σε ένα πεζοδρόμιο. 	23 Δοκίμασε τα «Χτυπήματα Karate». Χτύπα ελαφρά με τέσσερα δάχτυλα την εξωτερική πλευρά του άλλου σου χεριού. 	24 Χτύπα ελαφρά τα δάχτυλά σου στο μέσο των φρυδιών σου. 	25 Χτύπα ελαφρά τη περιοχή κάτω από τα μάτια σου. 	26 Χτύπα ελαφρά την κλείδα σου.Ε. 	27 Χτύπα ελαφρά την κάτω πλευρά του βραχίονα σου, όπως όταν αγκαλιάζεις τον εαυτό σου. 	28 Τα ελαφρά χτυπήματα στέλνουν ηρεμιστικά σήματα στον εγκέφαλό σου. Ποιοι άλλοι τρόποι υπάρχουν για να παραμείνεις ήρεμος/-η; 
Εξασκήσου στον Διαλογισμό – «Αν και νιώθω (φοβισμένη/-ος, ανήσυχη/-ος, λυπημένη/-ος), αποδέχομαι αυτό που νιώθω.»						
29 Να είσαι ευγενική/-ός με το σώμα σου και να καταναλώνεις φρούτα και λαχανικά. 	30 μέρα των Πεσόντων. Τίμησε όσους έδωσαν τη ζωή τους στις Ένοπλες Δυνάμεις. 	31 Επίλεξε την Αγάπη και Namaste (χαιρετισμός που σημαίνει, «Σας υποκλίνομαι»). 				

«Η ευτυχία δεν έρχεται έτοιμη. Πηγάζει από τις δικές σου προσωπικές ενέργειες.» Δαλάι Λάμα

© 2022 Jesse Lewis Choose Love Movement