

# Νοέμβριος



2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
 5			1 Ξεκινώ την ημέρα μου, παίρνοντας 5 ήρεμες αναπνοές	2 Μόλις ξυπνώ δεν κοιτώ το κινητό μου, αλλά τεντώνω για λίγο το σώμα μου	3 Χαλαρώνω μετρώντας 10 αναπνοές (Ένα =1 εισπνοή + 1 εκπνοή)	4 Τρώω πάντα καθιστή(ος), ακόμα και ένα σνακ
5 Ρωτώ το σώμα μου "Τι θέλεις τώρα" και το ακούω	6 Κάνω μία λίστα με 5 πράγματα, που είμαι ευγνώμων	7 Ακούω τους γύρω μου, με όλο το σώμα, επικεντρωμένη(ος) σε αυτό που λέγεται	8 Σήμερα, φέρομαι με καλοσύνη, στον εαυτό μου	9 Γράφω 5 θετικά χαρακτηριστικά μου ή ικανότητες μου	10 Πάω ένα μικρό περίπατο και εστιάζω την προσοχή μου, στο σώμα μου	11 Τρώω με τις 5 αισθήσεις μου. Βλέπω, μυρίζω, τρώω αργά και απολαυστικά, το φαγητό μου
12 Σκέφτομαι 3 πράγματα που πήγαν καλά σήμερα	13 Κάνω ένα μικρό διαλογισμό, πριν κοιμηθώ, για πιο ποιοτικό ύπνο.	14 Στρώνω το τραπέζι με φροντίδα και βάζω πολλά χρώματα	15 Ξεκινώ κάτι καινούργιο, αρχίζω ένα hobby, πάω ένα περίπατο, διαβάζω ένα βιβλίο, κλπ	16 Παρατηρώ και αποδεχομαι τα αρνητικά συναισθήματα μου	17 Παρατηρώ την κριτική που κάνω σε μένα και στους γύρω μου	18 Δεν τρώω το φαγητό από το πακέτο (έτοιμα φαγητά/σνακ κλπ.)
						

# Νοέμβριος



2023

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
19	20	21	22	23	24	25
Ακούω χωρίς να διακόπτω τον συνομιλητή μου και αποφεύγω να δίνω λύσεις	Κάνω συχνά μία ψηφιακή αποτοξίνωση. Κλείνω το κινητό μου για λίγο.	Ξεκαθαρίζω συχνά το γραφείο μου ή τον χώρο που εργάζομαι.	Ασκούμαι τακτικά ή αρχίζω ένα σπορ που μου αρέσει.	Κάνω κάθε 2 περίπου ώρες, ενσυνείδητα διαλείμματα στην εργασία μου.	Εστιαζω , στην υφή και γέυση του φαγητού μου και αποφεύγω διασπάσεις(TV, κινητό κλπ)	Ακούω και παρατηρώ τις σκέψεις μου και τον τρόπο σκέψης μου
26	27	28	29	30		<a href="http://www.holmind.me">www.holmind.me</a>
Οδηγώ, με επικέντρωση στην οδήγηση, χωρίς διασπάσεις και με ενσυναίσθηση	Μετρώ για 1 λεπτό τις αναπνοές μου και θυμάμαι το νούμερο αυτό πχ. 10-15. Ετσι σε στιγμές στρες, παίρνω τόσες αναπνοές,	Απολαμβάνω ένα ενσυνειδητο μπάνιο ή ντους. Φέρνω όλη την προσοχή μου, σε αυτό που κάνω ή αισθάνομαι	Επιβραβεύω τον εαυτόν μου, για 3 πράγματα που έκανα καλά, σήμερα και δεν τον συγκρίνω .	Αφιερώνω λίγο χρόνο, για να δω πως νιώθω και τί άλλαξε μετά από ένα μήνα Ενσυνειδητότητας.		