

1 睡觉之前,写下你今天觉得值得感恩的三件事。

2 从工作抽出10分钟休息时间,把手机放到一边,仔细观察你周围的环境。

3 记录你今天在工作中的走神次数,不用太过严格。

4 每次手机有消息提醒时,先不要马上查看,停下来做个深呼吸再查看。

5 用另一只不常用的手刷牙,体会会有什么不同的感觉。

6 整理你的办公环境,让心灵变得更加清爽平静。

7 集中精神饮一杯茶或者咖啡,不要走神,好好品味其中的味道与气味。

8 把电子邮件和社交媒体app移到手机的第二屏。

9 体会改变姿势时的感受,从站立到坐下,或者从坐着到站立。

10 问问同事他们今天感觉如何,聆听他们的回答——不要打断。

11 睡前两小时不看任何屏幕(也可以进行睡眠锻炼)。

12 当你今天踏进或者离开汽车、公共汽车或者火车的时候,先停一分钟,做个深呼吸。

13 让自己完全停下来,听一首最喜欢的歌。

14 今天工作的时候,让自己休息几次,每次只要做一分钟深呼吸就好。

15 今天不要给别人发消息,试着给他们打电话,进行温馨的对话。

16 排队的时候不要看手机。利用这个机会观察周围的环境。

17 今天观察一下你每次坐下来的姿势。如果需要的话,稍微挺直你的背。

18 向曾经帮助过你的同事表达真挚的感谢。

19 今天关闭手机上的所有消息提醒。

20 今天一个人吃饭,认真品味食物的味道和气味。

21 今天发送邮件之前,深深吸一口气,再缓缓呼出。

22 通勤的时候不要听音乐或播客,看看你注意到了多少事物。

23 今天为同事做些好事,不要出于任何原因,也并非为了一声“谢谢”。

24 今天做一些锻炼,把手机放到一边。只要专注身体感受就行。

25 今天尝试几次30分钟不碰手机,如果需要的话,可以计时。

26 吃一块巧克力,让它在你的口里融化,感受巧克力的味道。

27 给一位好久没面的朋友手写一封信或者卡片。

28 今天做些有趣的事,至少一次——只要能让你笑或者大笑的事都可以。

29 到达工作地点后,先做十个深呼吸再进去。

30 今天带一些零钱,谁有需要就把钱给谁。

原文为英文,此为中文翻译。

30天专注力挑战

30

