

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1
انوي العيش
بوعي وطيبة

2
لاحظ ثلاثة أشياء تجدها
جميلة في العالم
الخارجي

3
ابدأ اليوم بالتقدير و
الإمتنان لجسدك وأنتك
على قيد الحياة

4
لاحظ كيف تتحدث إلى
نفسك وتخيّر الكلمات
طيبة

5
ضع في اعتبارك
الأشخاص الذين تهتم
بهم وارسل لهم مشاعر
الحب

6
إذا وجدت نفسك في
عجلة من أمرك ،
مارس الهدوء وخذ
الأمور بروية

7
خذ ثلاثة أنفاس هادنة
على فترات منتظمة
خلال يومك

8
تناول الطعام بانتباه
قدّر طعم وملمس
ورائحة طعامك

9
خذ نفسًا عميقًا وأخرجه
قبل الرد على الآخرين

10
اخرج ولاحظ استسعارك
للطقس وإحساسك به
على وجهك

11
ابق منتبهًا و حاضرًا
تمامًا أثناء شرب الشاي
أو القهوة

12
استمع بتمعن إلى
شخص ما و ركز على ما
يقوله

13
توقف لمشاهدة السماء
أو السحب لبضع دقائق
اليوم

14
ابحث عن طرق
للاستمتاع بأي أعمال
منزلية أو مهام تقوم
بها

15
كرر .لاحظ بتفّس .قف
بانتظام

16
انغمس في نشاط مثير
للاهتمام و إبداعي

17
انظر حولك واكتشف
ثلاثة أشياء تجدها غير
عادية و مثيره للاهتمام

18
بدون "اجعل يومًا
ولاحظ كيف "خط
تشعر

19
انشر شعورًا بالحب
واللطف تجاه الآخرين
اليوم

20
ركز على ما يجعلك أنت
والآخرين سعداء اليوم

21
استمع إلى مقطوعة
موسيقية دون أن تفعل
أي شيء آخر

22
لاحظ شيئًا ما يسير على
مايرام ، حتى لو مررت
ببوم صعب

23
استمع إلى مشاعرك
دون الحكم عليها أو
محاولة تغييرها

24
قدّر وامتنن ليديك وكل
الأشياء التي تمكّنك من
القيام بها

25
ركز انتباهك على
الأشياء الجيدة التي
تعتبرها كأمر مسلمّ به

26
اختر قضاء وقت أقل في
النظر إلى الشاشات
اليوم

27
قدّر الطبيعة من حولك
أينما كنت

28
لاحظ عندما تكون
متعبًا، وخذ قسطًا من
الراحة في أسرع وقت
ممكّن

29
اختر طريقًا مختلفًا اليوم
وشاهد ما تلاحظه

30
تفحص جسدك ولاحظ
ما تشعر به

31
اكتشف المتعة في
الأشياء البسيطة في
الحياة

