

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя



1 Постави си намерение да живееш съзнателно и добронамерено

2 Съзнателно открий три красиви неща във външния свят

3 Започни деня си оценявайки тялото си и това, че си жив/а

4 Забележи как говориш на себе си и подбери по-мили думи

5 Помисли за хора, за които те е грижа, и им изпрати обич

6 Ако се усетиш, че препускаш, направи усилие да забавиш темпото

7 Прави по три спокойни вдишвания на равномерни интервали през деня си

8 Яж съзнателно. Оценявай вкуса, текстурата и мирисата на храната, която хапваш

9 Направи дълбоко вдишване и издишване преди да отговориш на когото и да било

10 Излез навън и почувствай как времето се усеща върху лицето ти

11 Остани напълно в настоящия момент, докато пиеш чашата си кафе или чай

12 Послушай някого и наистина чуй какво казва

13 Отдели няколко минути днес да погледаш небето или облаците

14 Намери начин да се насладиш на задълженията и задачите, които ти предстоят

15 Спри. Дишай. Наблюдавай. Повтаряй това често

16 Потопи се в интересна или креативна дейност

17 Ogледай се и забележи три неща, които ти се струват необикновени или приятни

18 Изживей един ден без планове и виж какво е усещането

19 Днес култивирай чувство на любяща доброта към останалите

20 Днес се фокусирай върху това, което прави теб и другите наоколо щастливи [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

21 Послушай музикално парче без да правиш нищо друго

22 Забележи нещо, което върви добре дори и самият ден да изглежда тежък

23 Заслушай се в чувствата си без да ги осъждаш или да се опитваш да ги промениш

24 Благодарни за ръцете си и за всички неща, които можеш да вършиш с тях

25 Фокусирай вниманието си върху добрите неща, които взимаш за даденост

26 Днес избери да прекараш по-малко време загледан/а в екрани

27 Където и да си, наслаждавай се на природата около себе си

28 Забележи кога си уморен/а и си вземи почивка възможно най-скоро

29 Днес избери да минеш по друг път и наблюдавай какво виждаш

30 Сканирай тялото си на ум и забележи какво усещаш

31 Открий радостта в простичките неща от живота

