

PONEDJELJAK



UTORAK



SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDJELJA

6

Ako se nađete u žurbi, potrudite se usporiti

7

Tri puta mirno udahnite u redovitim intervalima tijekom dana

8

Jedite svjesno. Cijenite okus, teksturu i miris svoje hrane

9

Puno udahnite i izdahnite prije nego što odgovorite drugima

10

Izađite van i primijetite osjećaj vremena na licu

11

Ostanite potpuno prisutni dok ispijate šalicu čaja ili kave

12

Slušajte nekoga pažljivo i doista čujte što govori

13

Danas zastanite i promatrajte nebo ili oblake nekoliko minuta

14

Pronađite načine da uživate u svim poslovima ili zadacima koje obavljate

15

Stanite. Dišite. Primijetite. Ponavljajte redovito

16

Zakupite se zanimljivom ili kreativnom aktivnošću

17

Osvrnite se oko sebe i uočite tri stvari koje smatrate neobičnima ili ugodnima

18

Provedite dan bez planova i primijetite kakav je to osjećaj

19

Njegužite osjećaj ljubavi i dobrote prema drugima

20

Usredotočite se na ono što danas čini sretnima vas i druge [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

21

Slušajte glazbeno djelo bez da radite bilo što drugo

22

Primijetite nešto što ide dobro, čak i ako se današnji dan čini teškim

23

Uskladite se sa svojim osjećajima, bez osuđivanja i pokušaja da ih promijenite

24

Cijenite svoje ruke i sve ono što vam one omogućuju

25

Usmjerite pozornost na dobre stvari koje uzimate zdravo za gotovo

26

Odaberite provesti manje vremena gledajući ekrane danas

27

Cijenite prirodu oko sebe, gdje god bili

28

Primijetite kada ste umorni i uzmite pauzu što je prije moguće

29

Odaberite drugu rutu danas i pogledajte što ćete primijetiti

30

Mentalno skenirajte svoje tijelo i primijetite kako se ono osjeća

31

Otkrijte radost u jednostavnim stvarima života

