

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

6 Αν πιάσεις τον εαυτό σου να βιάζεται, κάνε μια προσπάθεια να ρίξεις ρυθμούς

7 Πάρε τρεις ήμερες αναπνοές πολλές φορές μες τη μέρα σου

8 Τρώγε συνειδητά. Εκτίμησε τη γεύση, την υφή και τη μυρωδιά του φαγητού σου

9 Πάρε μια βαθιά ανάσα και κάνε μια μεγάλη εκπνοή πριν απαντήσεις στους άλλους

10 Βγες έξω και παρατήρησε πώς νιώθεις τον καιρό στο πρόσωπό σου

11 Παράμεινε 100% παρών/ούσα καθώς πίνεις τον καφέ σου

12 Άκουσε πραγματικά και βαθιά τι σου λένε οι άλλοι

13 Κάνε μια παύση να παρατηρήσεις τον ουρανό και τα σύννεφα σήμερα

14 Βρες τρόπους να απολαμβάνεις τις δουλειές σου σήμερα

15 Σταμάτησε. Ανάπνευσε. Παρατήρησε. Επανάλαβε συχνά

16 «Χάσου» σε μια πολύ ενδιαφέρουσα δραστηριότητα ή χόμπι

17 Κοίτα γύρω σου και βρες τρία πράγματα που είναι ασυνήθιστα ή ευχάριστα

18 Μέρα «χωρίς πλάνα»- παρατήρησε πώς σε κάνει να νιώθεις

19 Καλλιέργησε ένα αίσθημα αγάπης και καλοσύνης προς τους άλλους σήμερα

20 Επικεντρώσου τι κάνει εσένα και τους άλλους ευτυχισμένους σήμερα dayofhappiness.net

21 Άκουσε ένα κομμάτι μουσικής χωρίς να κάνεις οτιδήποτε άλλο

22 Παρατήρησε κάτι που πάει καλά, ακόμα κι αν σήμερα είναι μια δύσκολη μέρα

23 Συντονίσου με τα συναισθήματά σου, χωρίς να τα κρίνεις ή να προσπαθείς να τα αλλάξεις

24 Εκτίμησε τα χέρια σου και όλα τα πράγματα που σου επιτρέπουν να κάνεις

25 Επικέντρωσε την προσοχή σου στα καλά πράγματα που παίρνεις ως δεδομένα

26 Επέλεξε να περάσεις λιγότερο χρόνο κοιτώντας οθόνες σήμερα

27 Εκτίμησε τη φύση γύρω σου, όπου κι αν είσαι

28 Παρατήρησε πότε κουράζεσαι και κάνε ένα διάλειμμα μόλις μπορέσεις

29 Διάλεξε μια διαφορετική διαδρομή σήμερα και παρατήρησε πώς σε κάνει να αισθάνεσαι

30 Σκάνανε νοητικά το κορμί σου και παρατήρησε τι αισθάνεται

31 Ανακάλυψε τη χαρά στα απλά πράγματα στη ζωή

