

שני



6

"החיפזון מהשטן", הורידו את הקצב, התנהלו יותר בנחת

שלישי



7

עצרו כמה פעמים ביום לנשום שלש נשימות עמוקות

רביעי

1

קחו החלטה לחיות מתוך מודעות וגישה חיובית

חמישי

2

שימו לב לשלשה דברים יפים בסביבתכם

שישי

3

הכירו תודה על גופכם ועל עצם העובדה שאתם חיים

שבת

4

התייחסו לעצמכם בעדינות. הגידו לעצמכם מילים טובות

ראשון

5

הזכרו בחברים שמזמן לא דיברתם איתם ושלחו להם דרישת שלום

12

הקשיבו היטב למה שנאמר לכם. שימו לב לניואנסים הקטנים

11

כאשר אתם שותים קפה או תה היו נוכחים ברגע, שימו לב איך זה מרגיש לכם

10

צאו החוצה ושימו לב למגע האוויר על פניכם

9

לפני שאתם עונים למישהו, קחו נשימה עמוקה וספרו עד עשר

8

איכלו בנחת. שימו לב לטעם, לריח ולמרקם של האוכל

14

עשו כל משימה או מטלה בתשומת לב

15

עצרו, נשמו, התבוננו חזרו על הפעולות

16

התרכזו בפעילות יצירתית. אל תתנו להפרעות מבחוץ להוציא אתכם מהריכוז

17

הסתכלו סביב ומצאו שלשה דברים יפים ונעימים בסביבתכם

18

קחו יום ללא תכניות מיוחדות ושימו לב איך זה מרגיש לכם

19

אמצו גישה חיובית וחומלת כלפי אחרים היום

26

צמצמו את הזמן שבו אתם מבלים מול מסכים היום

25

שימו לב לדברים שאתם לוקחים כמובנים מאליהם. הוקירו אותם

24

התבוננו בידיים שלכם וחשבו כמה דברים הן יכולות לעשות. פלא פלאים

23

התבוננו ברגשות שלכם בסקרנות ובקבלה.

22

גם אם היום לא כ"כ מוצלח, שימו לב למה שכן מצליח לכם היום

21

הקשיבו למוזיקה נעימה היום. אל תעשו שום דבר במקביל

20

התמקדו במה שגורם לכם שמחה היום

27

התבוננו בטבע, לא משנה היכן אתם נמצאים

28

כשאתם עייפים אל תהססו לקחת זמן למנוחה

29

לכו בדרך אחרת מזה שאתם רגילים אליה. שימו לב למה שתראו

30

סרקו את גופכם מכף רגל עד ראש. שימו לב איך אתם מרגישים

31

גלו את השמחה בדברים הפשוטים בחיים

