

PIRMADIENIS



ANTRADIENIS



TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS

6

Jei skubi, pasistenk sulėtinti tempą.

7

Per dieną reguliariai 3 kartus ramiai įkvėpk

8

Valgyk sąmoningai. Įvertink maisto skonį, tekstūrą ir kvapą

9

Prieš atsakydamas kitiems, pilnai įkvėpk ir iškvėpk

10

Išėik į lauką ir pastebėk, kaip oras veikia tavo veidą

11

Gerdamas arbatą ar kavą, būk visiškoje dabartyje.

12

Giliai įsiklausyk į žmogų ir iš tikrųjų išgirsk, ką jis sako

13

Šiandien kelias minutes stabtelėk ir stebėk dangų arba debesis.

14

Ieškok būdų, kaip mėgautis darbais ar užduotimis, kurias atlieki

15

Stabtelėk. Kvėpuok. Pastebėk. Reguliariai kartok

16

Įsitrauk į įdomią ar kūrybišką veiklą

17

Apsižvalgyk aplinkui ir pastebėk 3 dalykus, kurie tau atrodo neįprasti arba malonūs

18

Pasidaryk *be planų* dieną ir pastebėk, koks tai jausmas.

19

Ugdyk meilės ir gerumo jausmą kitiems asmenims

20

Susitelk į tai, kas šiandien daro tave ir kitus laimingus dayofhappiness.net

21

Klausykis muzikos kūrinio nieko nedarydamas

22

Atkreipk dėmesį į tai, kas tau gerai sekasi, net jei šiandien sunkiai jautiesi

23

Įsiklausyk į savo jausmus nevertinant ir nebandant jų pakeisti.

24

Vertink savo rankas ir visus dalykus, kuriuos jos leidžia tau atlikti

25

Sutelk dėmesį į gerus dalykus, kuriuos laikai savaime suprantamais

26

Pasirink šiandien mažiau laiko praleisti žiūrėdamas į ekraną

27

Vertink gamtą aplink save, kad ir kur būtum.

28

Pastebėk, kada esi pavargęs, ir kuo greičiau padaryk pertrauką

29

Šiandien pasirink kitokį maršrutą ir pastebėk, ką pamatysi

30

Mintyse apžvelk savo kūną ir pastebėk, ką jis jaučia.

31

Atrask džiaugsmą paprastuose gyvenimo dalykuose

