

PONIEDZIAŁEK



6 Gdy zauważysz, że się z czymś spieszyć, zrób wysiłek, by nieco zwolnić

WTOREK



7 W ciągu dnia weź trzy spokojne oddechy w regularnych odstępach

ŚRODA

1 Postaw sobie za cel, by żyć świadomie i z życzliwością

8 Jedz świadomie. Docień smak, konsystencję i zapach jedzenia

CZWARTEK

2 Gdy będziesz na zewnątrz, zwróć uwagę na trzy piękne, Twoim zdaniem, rzeczy

9 Weź głęboki wdech i wydech, zanim komuś odpowiesz

PIĄTEK

3 Zaczynij dzień od docenienia swojego ciała i tego, że żyjesz

10 Wyjdź na zewnątrz i poczuw pogodę na swojej twarzy

SOBOTA

4 Posłuchaj, jak mówisz do siebie. Używaj miłych słów

11 Pijąc kawę lub herbatę pozostań w pełni obecny

NIEDZIELA

5 Przypomnij sobie o ludziach, na których Ci zależy i prześlij im mnóstwo miłości

12 Wsłuchaj się w kogoś głęboko i usłysz, co tak naprawdę mówi

13 Zatrzymaj się na kilka minut, aby popatrzeć na niebo i chmury

14 Znajdź sposób, by czerpać radość z wykonywanych dziś obowiązków i zadań

15 Zatrzymaj się. Oddychaj. Zauważaj. Powtarzaj regularnie

16 Zaangażuj się w ciekawe lub twórcze zajęcie

17 Rozejrzyj się i zauważ trzy rzeczy, które wydają Ci się niezwykle lub przyjemne

18 Zrób sobie dzień "bez planów" i sprawdź, jak się z tym czujesz

19 Pielęgnuj dziś uczucie miłującej dobroci wobec innych

20 Skoncentruj się na tym, co sprawia, że Ty i inni jesteście dziś szczęśliwi dayofhappiness.net

21 Wsłuchaj się w muzykę i nie rób wtedy nic innego

22 Zauważ, że coś idzie dobrze, nawet jeśli dzisiejszy dzień jest trudny

23 Dostrój się do swoich uczuć, nie oceniając ich i nie próbując zmienić

24 Docień swoje ręce i wszystko, co dzięki nim możesz zrobić

25 Skup swoją uwagę na dobrych rzeczach, które wydają się Tobie oczywiste

26 Postanów, że dziś będziesz spędzać mniej czasu patrząc w ekrany

27 Gdziekolwiek jesteś, docień otaczającą Cię przyrodę

28 Zauważ swoje zmęczenie i jak najszybciej zrób sobie przerwę

29 Wybierz dziś inną drogę i sprawdź, co podczas niej zauważysz

30 Przeskanuj mentalnie swoje ciało i zauważ, co ono czuje

31 Odkryj w życiu radość z prostych rzeczy

