

PONDELOK



UTOROK



STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDEĽA

6

Ak sa vám zdá, že sa ponáhľate, snažte spomaliť

7

Urobte tri pokojné nádychy v pravidelných intervaloch počas dňa

8

Jedzte vedome. Vnímajte chuť, textúru a vôňu svojho jedla

9

Predtým, ako odpoviete ostatným, sa naplno nadýchnite a vydýchnite

10

Vyjdite von a všimnite si, ako vnímate počasie na vašej tvári

11

Zostaňte plne prítomní pri pití čaju alebo kávy

12

Počúvajte niekoho empaticky, tak aby ste skutočne počuli, čo hovorí

13

Zastavte sa a niekoľko minút pozorujte nebo a mraky

14

Nájdite spôsob ako si užiť domáce práce a povinnosti

15

Zastavte sa. Dýchajte. Pozorujte. Opakujte pravidelne

16

Nechajte sa skutočne pohltiť zaujímavou alebo kreatívnou činnosťou

17

Rozhliadnite sa okolo seba a všimnite si tri veci, ktoré sa vám zdajú nezvyčajné alebo príjemné

18

Urobte si deň „bez plánov“ a všimnite si, aký je to pocit

19

Pestujte si dnes pocit milujúcej láskavosti voči ostatným

20

Zamerajte sa na to, čo dnes robí vás a ostatných šťastnými

21

Počúvajte hudbu bez toho, aby ste robili čokoľvek iné

22

Všimnite si niečo, čo sa vám darí, aj keď sa vám to dnes zdá ťažké

23

Naladte sa na svoje pocity bez toho, aby ste ich súdili alebo sa ich snažili zmeniť

24

Oceňujte svoje ruky a všetky veci, ktoré vám umožňujú robiť

25

Zamerajte svoju pozornosť na dobré veci, ktoré považujete za samozrejmosť

26

Vyberte si, že dnes strávite menej času pozeraním na obrazovku

27

Vážte si prírodu okolo seba, nech ste kdekoľvek

28

Všimnite si, že ste unavení a čo najskôr si poriadne oddýchnite

29

Vyberte si dnes inú trasu a sledujte, čo si všimate

30

Mentálne preskenujte svoje telo a všimnite si, čo a kde cítite

31

Objavte radosť z jednoduchých vecí života

