

PAZARTESİ



6 Eğer kendini bir telaş içinde bulursan yavaşlamak için çaba göster

SALI



7 Gün boyunca belirli zamanlarda üç derin nefes al ve ver

ÇARŞAMBA

1 Farkındalık ve nezaket ile yaşamak için niyet et

PERŞEMBE

2 Dışarıda güzel bulduğun üç şeyi fark et

CUMA

3 Güne, hayatın ve bedeninin için minnet duyarak başla

CUMARTESİ

4 Kendinle nasıl konuştuğunu fark et. Nazik kelimeler kullanmayı dene

PAZAR

5 Önemseydiğin ve sevdiğin insanları aklından geçir, onlara sevgini gönder

12 Birini derinlemesine dinle ve ne söylediğini gerçekten duy

19 Başkalarına karşı içinde sevgi dolu ve nazik duygular yeşert

26 Bugün ekranlara daha az baktığın bir gün geçir



13 Gökyüzünü ve bulutları izlemek için birkaç dakika durakla

14 Yapılması gereken işlerden tat almak için yeni yollar bul

15 Dur. Nefes al. Fark et. Bunu düzenli olarak tekrar et.

16 İlginç çeken yaratıcı veya ilginç bir şeye kendini tamamen ver

17 Etrafına bak ve sıra dışı veya hoş 3 şeyin farkına var

18 Plan yapmadığın bir gün yaşa ve bunun nasıl hissettirdiğini fark et

20 Bugün seni ve başkalarını mutlu eden şeylere odaklan. dayofhappiness.net

21 Başka hiçbir şey yapmadan sadece biraz müzik dinle

22 Zor bir gün olsa bile yolunda giden bir şeyi fark et

23 Yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan, duygularına odaklan

24 Ellerini ve onlarla yapabildiğin her şeyin kıymetini takdir et

25 Dikkatini olağan kabul ettiğin iyi şeylere odakla

27 Her neredeyse, etrafındaki doğanın değerini bil

28 Yorgun olduğunda bunu fark et ve hemen ara ver

29 Bugün güzergahını değiştir ve neyin farklı görüldüğünü fark et

30 Bedenini baştan aşağı tara ve nasıl hissettiğini fark et

31 Hayattaki basit şeylerde bulabileceğin hazları fark et

