

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ



4 Заметь, как ты говоришь с собой, и реши использовать хорошие слова

5 Подумай о важных для тебя людях и отправь им свою любовь

6 Если заметишь, что слишком торопишься, постарайся замедлиться

7 Сделай три спокойных вдоха и выдоха через регулярные промежутки в течение дня

1 Прими решение жить осознанно и с добротой

2 Заметь вокруг себя три вещи, которые ты находишь прекрасными

3 Начни день с признания своего тела и того, что ты живёшь

11 Будь полностью здесь, когда пьёшь свою чашку чая или кофе

12 Глубоко кого-то послушай и действительно услышь, что говорит человек

13 Остановись и просто посмотри на небо или облака несколько минут

14 Найди способы получать удовольствие от задач, которые приходится выполнять

15 Остановись. Выдохни. Осознай. Повторяй регулярно

16 Погрузись с головой в интересное или творческое занятие

17 Оглянись и заметь три вещи, которые тебе кажутся необычными или приятными

18 Проведи день без плана и заметь, что ты почувствуешь

19 Вращивай в себе сегодня чувство любящей доброты к другим

20 Подумай сегодня о том, что делает тебя и других счастливыми
dayofhappiness.net

21 Послушай музыку, ничего больше в это время не делая

22 Отметь, что идёт хорошо, даже если сегодня кажется тяжёлым днём

23 Прислушайся к своим чувствам, не осуждая и не пытаясь их изменить

24 Почувствуй благодарность к своим рукам за всё, что ты можешь ими делать

25 Обрати внимание на всё хорошее, что ты принимаешь как должное

26 Попробуй провести сегодня меньше времени перед экранами

27 Обрати внимание на природу вокруг тебя

28 Заметь, когда устанешь, и сделай перерыв, как только сможешь

29 Выбери другой маршрут и посмотри, что ты заметишь

30 Пройдись мысленно по своему телу и заметь, что оно чувствует

31 Открой радость в простых вещах твоей жизни

