

PONIEDZIAŁEK



WTOREK



ŚRODA



CZWARTEK



PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

4 **Postuchaj, jak mówisz do siebie. Używaj miłych słów**

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

6 **Gdy zauważysz, że się z czymś spieszysz, postaraj się nieco zwolnić**

7 **W ciągu dnia weź trzy spokojne, regularne oddechy**

8 **Jedz świadomie. Doceń smak, konsystencję i zapach jedzenia**

9 **Weź głęboki wdech i wydech zanim komuś odpowiesz**

10 **Wyjdź na zewnątrz i poczuj pogodę na swojej twarzy**

11 **Pijąc kawę lub herbatę pozostań w pełni obecny**

12 **Wstuchaj 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](http://dayofhappiness.net)**

21 **Wstuchaj 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 **Doceń swoje ręce i wszystko, co dzięki nim możesz zrobić**

25 **Skup swoją uwagę na dobrych rzeczach, nawet tych, które wydają Ci się oczywiste**

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

27 **Gdziekolwiek jesteś, doceń otaczającą Cię przyrodę**

28 **Gdy zauważysz 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**

