

E HËNË



E MARTË

E MËRKURË

E ENJTE

E PREMTE

E SHTUNË

E DIELË

1 Vendosi një synim për të jetuar me vetëdije dhe mirësi

2 Vini re tre gjëra në botën e jashtme që ju duken të bukura

3 Filloni ditën duke vlerësuar trupin tuaj dhe që jeni gjallë

4 Vini re se si flisni me veten dhe zgjidhni të përdorni fjalë të mira

5 Sillni në mendje njerëzit që ju i doni dhe përcillini dashuri atyre

6 Kaloni një ditë "pa plane" dhe vini re se si ndiheni

7 Gjatë ditës merrni frymë tre herë me qetësi në intervale të rregullta

8 Ushqehuni duke qenë të vetëdijshëm. Vlerëso shijen, teksturën dhe aromën e ushqimit

9 Merrni frymë mirë para se tu përgjigjeni të tjerëve

10 Dilni jashtë dhe vëreni se si e ndjeni motin në fytyrë

11 Qëndroni plotësisht në të tashmen teksa pini një filxhan kafe apo çaj

12 Dëgjoni thellësisht dikë dhe vërtet vëreni veshin asaj që ata thonë

13 Ndaloni për të vështruar qiellin ose retë për disa minuta sot

14 Gjeni mënyra për të shijuar çdo punë apo detyrë që bëni sot

15 Ndaloni. Merrni frymë. Vëreni. Përsëritni vazhdimisht

16 Përfshihuni vërtet në një aktivitet interesant ose krijues

17 Shikoni rreth e rrotull dhe dalloni tre gjëra që ju duken të pazakonta ose të këndshme

18 Nëse e gjeni veten duke nxituar, bëni një përpjekje për të ngadalësuar

19 Vlerësojeni natyrën përreth jush, kudo që të jeni

20 Fokusohuni tek ajo që ju bën ju dhe të tjerët të lumtur sot dayofhappiness.net

21 Dëgjoni një pjesë muzikore pa bërë asgjë tjetër

22 Vëreni diçka që po shkon mirë, edhe nëse sot ju duket e vështirë

23 Bëhuni një me ndjenjat tuaja, pa i gjykuar ose duke u përpjekur t'i ndryshoni ato

24 Vlerësoni duart tuaja dhe çdo gjë që ato ju japin mundësi që të bëni

25 Fokusoni vëmendjen tuaj tek gjërat e mira që i merrni për të mirëqëna

26 Zgjidhni që të harxhoni më pak kohë në ekrane sot

27 Kultivoni një ndjenjë të dashurisë-dashamirësisë kundrejt të tjerëve sot

28 Vëreni kur ndjeheni të lodhur dhe bëni pushim sa më shpejt që të jetë e mundur

29 Zgjidhni një rrugë të re sot dhe kushtojini vëmendje asaj që vëreni

30 Skanoni mendërisht trupin tuaj dhe vëreni se si ndjehet

31 Zbuloni gëzimin në gjërat e thjeshta në jetë

