

الأحد

6

خصص يوماً "بدون تخطيط" ولاحظ شعورك

السبت

5

تذكر الأشخاص الذين تهتم لأمرهم وتمنى لهم كل خير

الجمعة

4

لاحظ كيف تتكلم مع نفسك وحاول استخدام كلمات لطيفة

الخميس

3

ابدأ يومك بتقييم جسديك وقدر أنك على قيد الحياة

الأربعاء

2

لاحظ ثلاثة أشياء تجدها جميلة في الخارج

الثلاثاء

1

إعمل بنية العيش بوعي ولطف

الإثنين



7

خذ ثلاثة أنفاس هادئة على فترات منتظمة خلال يومك

8

تناول الطعام بمتعة. قدر مذاق ورائحة طعامك

9

شهيق وزفير قبل الإستجابة للآخرين

10

أخرج من البيت ولاحظ ما يشعرك به الطقس

11

إبق يقظاً أثناء تناول القهوة أو الشاي

12

إستمع بانتباه لمن يكلمك وتابع ما يقوله باهتمام

13

توقف لحظة وانظر الى السماء والسحب لبضع دقائق

20

ركّز على ما يسعدك ويسعد الآخرين

dayofhappiness.net

19

قدر الطبيعة من حولك أينما كنت

18

إن كنت مستعجلاً، حاول جاهداً الإبطاء

17

أنظر من حولك واكتشف ثلاثة أشياء تجدها غير عادية أو ممتعة

16

تعمق في نشاط مثير أو إبداعي

15

توقف، تنفس ولاحظ. كرر هذا بانتظام

27

قم بتنمية شعور المحبة والالطف تجاه الآخرين

26

اختر تقليص وقتك في النظر إلى الشاشات

25

ركّز انتباهك على الأمور الحسنة التي تعتبرها عادية

24

قدر ما تسمح لك يداك بالقيام به

23

راقب مشاعرك دون أن تحكم عليها أو تحاول تغييرها

22

لاحظ ما هوناجح اليوم حتى ولو كان يومك صعباً

21

إستمع إلى مقطوعة موسيقية دون أن تقوم بأي عمل آخر

31

اكتشف الفرح في أمور الحياة البسيطة

30

ركّز على الإحساس بجسدك ولاحظ ما تشعر به

29

إختر طريقاً مختلفاً ولاحظ ما تراه من حولك

28

عندما تكون متعباً، خذ قسطاً من الراحة سريعاً

