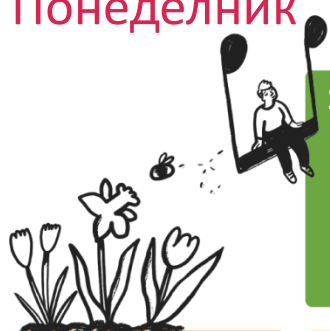


Понеделник Вторник Сряда Четвъртък Петък Събота Неделя



1 Поставете си намерение да живеете съзнателно и добронамерено

2 Забележете три неща във външния свят, които намирате за красиви

3 Започнете деня си като благодарите за тялото си и за това, че сте живи

4 Забележете как говорите на себе си и изберете да употребявате по-мили думи

5 Помислете за хора, за които ви е грижа и им изпратете обич

6 Изкарайте един ден 'без план' и забележете какво е усещането

7 Правете по три спокойни вдишвания на постоянни интервали през деня

8 Яжте съзнателно. Оценявайте вкуса, текстурата и мирисата на храната си

9 Поемете дълбоко дъх навътре и навън преди да отговорите на хората

10 Излезте навън и забележете как времето се усеща на лицето ви

11 Останете напълно в настоящето, докато пиете своята чаша чай или кафе

12 Изслушайте някого и наистина чуйте какво казват

13 Направете пауза да погледате небето или облаците за няколко минути днес

14 Намерете начин да се насладите на задълженията и задачите, които имате да правите

15 Спрете. Дишайте. Забележете. Повторете често

16 Посветете се в интересна или креативна дейност

17 Огледайте се наоколо и забележете три неща, които ви се струват необикновени или приятни

18 Ако се усетите да прегрупирате, направете усилие да намалите темпото

19 Оценявайте природата около вас, където и да сте

20 Фокусирайте се върху това, което прави вас и други около вас щастливи днес dayofhappiness.net

21 Послушайте музикално парче без да правите нищо друго

22 Забележете нещо, което върви добре дори и самият ден да се усеща тежък

23 Обърнете поглед към чувствата си, без да ги осъждате или да се опитвате да ги промените

24 Благодарете за ръцете си и за всички неща, които можете да правите чрез тях

25 Фокусирайте вниманието си върху добрите неща, които взимате за даденост

26 Изберете да прекарате по-малко време загледани в екрани днес

27 Култивирайте чувство на любяща доброта към другите днес

28 Забележете кога сте уморени и си вземете почивка възможно най-скоро

29 Изберете различен път днес и забележете какво виждате

30 На ум сканирайте тялото си и забележете какви са усещанията

31 Открийте радостта от простите неща в живота

