

ESMASPÄEV

TEISIPÄEV

KOLMAPÄEV

NELJAPÄEV

REEDE

LAUPÄEV

PÜHAPÄEV



1 Sea taotlus teadlikult ja lahkelt elamise suunas

2 Märka kolme asja, mis tunduvad välises maailmas ilusad

3 Alusta tänast päeva tänulikkusega oma keha suhtes. Ole tänulik, et oled elus

4 Märka kuidas enesega räägid ja vali selleks lahked sõnad

5 Mõtle inimestele, kellest hoolid ja saada neile armastust

6 Veeda üks „ilma plaanideta“ päev ja märka kuidas see tundub

7 Tee kolm rahulikku hingetõmmet regulaarsete intervallidega terve päeva vältel

8 Söö teadlikult. Ole tänulik toidu maitse, tekstuuri ja lõhna üle

9 Enne teistele vastamist hinga sügavalt sisse ja välja

10 Mine välja ja märka kuidas õues olev ilm su nägu puudutab

11 Ole oma kohvi või teed juues täielikult käesolevas hetkes

12 Kuula kedagi tähelepanelikult ja sügavuti ning tõesti kuule mida ta ütleb

13 Tee täna väike paus, et vaadelda mõne minuti vältel taevast või pilvi

14 Leia viise, kuidas nautida ülesandeid, mida täna oled tegemas

15 Peatu. Hinga. Märka. Korda seda regulaarselt

16 Satu huvitava või loomingulise tegevusega tõeliselt hoogu

17 Vaata enda ümber ja märka kolme asja, mis paistavad olevat ebatavalised või meeldivad

18 Kui leiad end kiirustamas, siis püüa aeglustada oma tempot

19 Kus iganes sa ka poleks, püüa olla tänulik end ümbritseva looduse eest

20 Keskendu sellele, mis teeb sind ja teisi täna õnnelikuks dayofhappiness.net

21 Kuula muusikapala ilma samal ajal midagi muud tegemata

22 Märka midagi, mis läheb hästi, isegi kui tänane päev tundub muidu raske olevat

23 Häalestu täna oma tunnete ilma et püüaksid neid muuta või hukka mõista

24 Ole täna tänulik oma käte eest ja kõige selle eest, mida need võimaldavad sul teha

25 Juhi oma tähelepanu headele asjadele, mida muidu võtad iseenesest mõistetavalt

26 Otsusta, et veedad täna vähem aega ekraane vaadates

27 Harjuta täna armastvat lahkusetunnet teiste suhtes

28 Märka millal oled väsinud ja tee esimesel võimalusel paus

29 Vali täna teistsugune tee ja jälgi mida märkad

30 Skaneeri vaimusilmas oma keha ja märka mida see tunneb

31 Leia rõõmu lihtsatest asjadest

