

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ



1 Ξεκίνα με την πρόθεση να ζεις συνειδητά και με καλοσύνη

2 Πρόσεξε τρία πράγματα που βρίσκεις όμορφα στον έξω κόσμο

3 Ξεκίνα από σήμερα να εκτιμάς το σώμα σου και το ότι είσαι ζωντανός/ή

4 Παρατήρησε πώς μιλάς στον εαυτό σου και διάλεξε λόγια καλοσύνης

5 Φέρε στο μυαλό σου ανθρώπους που νοιάζεσαι και στείλε τους αγάπη

6 Πέρασε μια μέρα «χωρίς πλάνο» και παρατήρησε πώς σε κάνει να αισθάνεσαι

7 Πάρε τρεις ήρεμες αναπνοές συχνά κατά τη διάρκεια της μέρας

8 Τρώγε συνειδητά. Εκτίμησε τη γεύση, την υφή και τη μυρωδιά του φαγητού σου

9 Πάρε μια ολόκληρη αναπνοή, μέσα και έξω, πριν απαντήσεις στους άλλους

10 Βγες έξω και παρατήρησε πώς νιώθεις τον καιρό στο πρόσωπό σου

11 Μείνε παρών/ούσα πλήρως, καθώς πίνεις το καφέ σου

12 Αφουγκράσου βαθιά τους άλλους και πραγματικά άκουσε τι προσπαθούν να σου πουν

13 Κάνε μια παύση και παρακολούθησε τον ουρανό ή τα σύννεφα για λίγα λεπτά σήμερα

14 Βρες τρόπους να απολαύσεις ότι έχεις να κάνεις σήμερα, ακόμα και αγγαρεία

15 Σταμάτησε. Ανάπνευσε. Παρατήρησε. Επανάλαβε συχνά.

16 Απορροφήσου σε μια ενδιαφέρουσα ή δημιουργική δραστηριότητα

17 Κοίτα γύρω σου και βρες τρία πράγματα που βρίσκεις ασυνήθιστα ή όμορφα

18 Αν πιάσεις τον εαυτό σου να βιάζεται, κάνε μια προσπάθεια να ρίξεις τους ρυθμούς σου

19 Εκτίμησε τη φύση γύρω σου, όπου κι αν είσαι

20 Συγκεντρώσου στο τι κάνει ευτυχισμένο εσένα και τους γύρω σου σήμερα [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

21 Άκουσε ένα κομμάτι μελωδίας χωρίς να κάνεις οτιδήποτε άλλο

22 Παρατήρησε κάτι που πάει καλά, ακόμα κι αν η σημερινή μέρα είναι δύσκολη

23 Συνδέσου με τα αισθήματά σου, χωρίς να τα κρίνεις ή να προσπαθείς να τα αλλάξεις

24 Εκτίμησε τα χέρια σου και όλα τα πράγματα που σου επιτρέπουν να κάνεις

25 Εστίασε την προσοχή σου σε όλα τα καλά πράγματα που παίρνεις δεδομένα

26 Επέλεξε να περάσεις λιγότερο χρόνο κοιτώντας οθόνες σήμερα

27 Σήμερα καλλιέργησε αισθήματα αγάπης και καλοσύνης προς τους άλλους

28 Παρατήρησε πότε έχεις κουραστεί και κάνε ένα διάλειμμα μόλις μπορέσεις

29 Πάρε διαφορετικό δρομολόγιο σήμερα και δεσ τι μπορείς να παρατηρήσεις

30 Σκάνανε νοητικά το κορμί σου και παρατήρησε τι αισθάνεται

31 Ανακάλυψε τη χαρά που κρύβουν τα μικρά πράγματα στη ζωή

