

שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	ראשון
 <p>1 החליטו החודש להיות מתוך מודעות ועין טובה כלפי הזולת</p>	<p>2 שימו לב לשלשה דברים יפים היום</p>	<p>3 התחילו את היום בהכרת הטוב לגופכם ולבריאותו</p>	<p>4 שימו לב איך אתם מתייחסים לעצמכם. אמצו גישה חיובית</p>	<p>5 הזכרו באנשים שאוהבים אתכם ושלחו להם דרישת שלום חמה</p>	<p>6 קחו יום 'ללא תוכניות' ותראו איך זה מרגיש לכם</p>	
<p>7 קחו שלוש נשימות עמוקות כמה פעמים במהלך היום</p>	<p>8 איכלו בצורה מודעת. שימו לב לטעמו, ריחו ומרקמו של המזון</p>	<p>9 קחו נשימה עמוקה וארוכה לפני שאתם עונים למישהו</p>	<p>10 צאו החוצה ושימו לב למגע האוויר על פניכם</p>	<p>11 היו קשובים ונוכחים בזמן שתם שותים כוס קפה או תה</p>	<p>12 הקשיבו היטב למה שמישהו מספר לכם</p>	<p>13 עצרו להתבונן בשמיים או בעננים כמה רגעים היו</p>
<p>14 מצאו דרך להנות ממטלות שונות שאתם עושים היום</p>	<p>15 עיצרו. נשמו. שימו לב. חזרו על הפעולה מספר פעמים.</p>	<p>16 התרכזו בפעילות יצירתית כלשהי היום. הזמן יעבור בלי שתשימו לב</p>	<p>17 התבוננו מסביב והבחינו בשלשה דברים מיוחדים ויוצאי דופן בסביבתכם</p>	<p>18 אם אתם ממהרים או נחפזים עשו מאמץ והאטו את הקצב</p>	<p>19 שימו לב לטבע הסובב אתכם גם באמצע העיר הסואנת</p>	<p>20 dayofhappiness.net התרכזו במה שגורם לכם ולאחרים להיות מאושרים היום</p>
<p>21 הקשיבו למוזיקה בלי לעשות שום דבר במקביל.</p>	<p>22 שימו לב לכל הצלחה קטנה או השיג שהשגתם היום, גם אם היה יום קשה.</p>	<p>23 התבוננו ברגשותיכם כפי שהם בלי שיפוט או ניסיון לשנותם</p>	<p>24 הוקירו את שתי הידיים שלכם ושימו לב כמה דברים הם עושים בשבילכם.</p>	<p>25 שימו לב לדברים שאתם לוקחים כמובנים מאליהם</p>	<p>26 צמצמו את הזמן שבו אתם מסתכלים במסכים היום</p>	<p>27 טפחו רגש של אכפתיות ואהבה כלפי אחרים היום.</p>
<p>28 שימו לב אם אתם חשים עייפות ותנו לגופכם מנוחה בהתאם</p>	<p>29 בחרו ללכת במסלול שונה היום ושימו לב לדברים שתבחינו בהם בדרך.</p>	<p>30 סקרו את גופכם על כל אבריו ושימו לב למה הוא מרגיש</p>	<p>31 גלו את השמחה הטמונה בדברים הפשוטים בחיים.</p>			