

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



1

Legyen célod, hogy tudatosan és kedvesen élj!

2

Figyelj meg három dolgot, amit szépnek találsz a külvilágban

3

Tiszteld a tested és hogy élsz!

4

Vedd észre, hogyan szólsz magadhoz és használj kedves szavakat!

5

Jussanak eszedbe azok, akik fontosak és küldj nekik üzenetet!

6

Tarts spontán napot és figyelj meg, milyen!

7

Végy három nyugodt lélegzetet rendszeres időközönként!

8

Egyél odafigyelve. Figyelj meg a textúráját, ízét és illatát az ételnek!

9

Végy egy mély levegőt, ki és be, mielőtt válaszolsz!

10

Menj ki és figyelj meg, milyen érzés az időjárás az arcodon!

11

Maradj teljesen a jelenben, míg megiszod a kávéd, vagy teád

12

Nagyon figyelj arra, amit a másik mond és hallgasd igazán!

13

Állj meg megnézni a felhőket és az eget pár percre!

14

Találd meg a módját, hogy élvezd a házimunkát és más feladataidat!

15

Állj meg! Lélegezz! Esmélj! Ismételd meg rendszeresen!

16

Mélyülj el igazán egy kreatív tevékenységben!

17

Nézz körül és figyelj meg 3 dolgot, ami szokatlan, vagy kellemes!

18

Ha azon kapod magad, hogy rohansz, tegyél erőfeszítést a lassításra!

19

Értékelj a körülötted lévő természetet, bárhol is vagy!

20

Koncentrálj arra, mi tesz ma téged és másokat boldoggá! dayofhappiness.net

21

Hallgass meg egy zeneszámot úgy, hogy nem csinálsz semmi márt!

22

Vegyél észre valamit, ami jól megy, még ha nehéznek is érzed a napod!

23

Hangolódj az érzéseidre ítékezés és változtatás nélkül!

24

Értékelj a kezed és mindazt, amit elérsz általa!

25

Fókuszálj a jó dolgokra, amiket természetesnek veszel!

26

Határozd el, hogy kevesebbet nézed ma a képernyőt!

27

Fejleszd a szerető kedvességed másokkal szemben!

28

Vedd észre, amikor fáradt vagy és azonnal tarts szünetet!

29

Válassz másik utat és figyelj meg, mit veszel észre!

30

Pásztázd végig a tested sé figyelj meg, mit érzel!

31

Fedezd fel az élet apró örömeit!

