

PIRMADIENIS

ANTRADIENIS

TREČIADIENIS

KETVIRTADIENIS

PENKTADIENIS

ŠEŠTADIENIS

SEKMADIENIS



1 Užsibrėžk tikslą: gyventi sąmoningai ir geranoriškai

2 Atkreipk dėmesį į 3 dalykus, kurie tau atrodo gražūs išoriniame pasaulyje

3 Šiandien pradėk vertinti savo kūną ir tai, kad esi gyvas

4 Pastebėk, kaip kalbi su savimi, ir parink malonius žodžius

5 Prisimink žmones, kurie tau rūpi, ir siųsk savo meilę

6 Pasidaryk dieną "be planų" ir pastebėk, koks tai jausmas

7 Per dieną reguliariai 3 kartus ramiai įkvėpk

8 Valgyk sąmoningai. Įvertink maisto skonį, tekstūrą ir kvapą

9 Prieš atsakydamas kitiems, pilnai įkvėpk ir iškvėpk

10 Išėik į lauką ir pastebėk, kaip oras veikia tavo veidą

11 Gerdamas arbatą ar kavą, būk visiškoje dabartyje

12 Giliai įsiklausyk į žmogų ir iš tikrųjų išgirsk, ką jis sako

13 Šiandien kelias minutes stbtelėk ir stebėk dangų arba debesis

14 Iškok būdų, kaip gali mėgautis darbais ar užduotimis, kurias atlieki

15 Stbtelėk. Kvėpuok. Atkreipk dėmesį. Reguliariai tai pakartok

16 Įsitrauk į įdomią ar kūrybišką veiklą

17 Apsižvalgyk aplinkui ir pastebėk 3 dalykus, kurie atrodo neįprasti arba malonūs

18 Jei skubi, pasistenk sulėtinti tempą

19 Vertink gamtą aplink save, kad ir kur būtumei

20 Susitelk į tai, kas šiandien daro tave ir kitus laimingus dayofhappiness.net

21 Klausykis muzikos kūrinio nieko daugiau nedarydamas

22 Atkreipk dėmesį į kažką, kas tau sekasi gerai, net jei šiandien yra sunku

23 Įsiklausyk į savo jausmus, nevertinant ir nebandant jų pakeisti

24 Vertink savo rankas ir visus dalykus, kuriuos jos leidžia tau atlikti

25 Sutelk dėmesį į gerus dalykus, kuriuos laikai savaime suprantamais

26 Pasirink šiandien mažiau laiko praleisti žiūrėdamas į ekraną

27 Ugdyk meilės ir gerumo jausmą kitiems

28 Pastebėk, kada esi pavargęs, ir kuo greičiau padaryk pertrauką

29 Pasirink kitokį maršrutą ir pastebėk, ką patirsi

30 Mintyse peržvelk savo kūną ir pastebėk, kaip jis jaučiasi

31 Atrask džiaugsmą paprastuose gyvenimo dalykuose

