

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



1 Postaw sobie za cel, by żyć świadomie i z życzliwością

2 Zwróć uwagę na trzy rzeczy, które uważasz za piękne w świecie zewnętrznym

3 Zaczynij dzisiejszy dzień od docenienia swojego ciała i tego, że żyjesz

4 Postępuj, jak mówisz do siebie i używaj miłych słów

5 Przypomnij sobie o ludziach, na których Ci zależy i prześlij im mnóstwo miłości

6 Zrób sobie dzień "bez planów" i sprawdź, jakie to uczucie

7 W ciągu dnia w regularnych odstępach czasu weź trzy spokojne oddechy

8 Jedz świadomie. Docień smak, konsystencję i zapach jedzenia

9 Zanim odpowiesz innym, weź pełny wdech i wydech

10 Wyjdź na zewnątrz i poczuć pogodę na swojej twarzy

11 Pijąc kawę lub herbatę pozostań w pełni obecny

12 Wsłuchaj się w kogoś głęboko i naprawdę usłysz, co mówi

13 Zatrzymaj się na kilka minut, aby popatrzeć na niebo lub chmury

14 Znajdź sposób, by czerpać radość z wykonywanych obowiązków i zadań

15 Zatrzymaj się. Oddychaj. Zauważaj. Powtarzaj regularnie

16 Zaangażuj się w ciekawe lub twórcze zajęcie

17 Rozejrzyj się i zauważ trzy rzeczy, które wydają Ci się niezwykle lub przyjemne

18 Jeśli zauważysz u siebie pośpiech, postaraj się zwolnić

19 Docień otaczającą Cię przyrodę, gdziekolwiek jesteś

20 Skoncentruj się na tym, co sprawia, że Ty i inni jesteście dziś szczęśliwi dayofhappiness.net

21 Wsłuchaj się w muzykę i nie rób wtedy nic innego

22 Zauważ, że coś idzie dobrze, nawet jeśli dzisiejszy dzień jest trudny

23 Dostrój się do swoich uczuć, nie oceniając ich i nie próbując zmienić

24 Docień swoje ręce i wszystko, co dzięki nim możesz zrobić

25 Skup swoją uwagę na dobrych rzeczach, które wydają się Tobie oczywiste

26 Postanów, że dziś będziesz spędzać mniej czasu patrząc w ekrany

27 Pielęgnuj dziś uczucie mitującej dobroci wobec innych

28 Zauważ swoje zmęczenie i jak najszybciej zrób sobie przerwę

29 Wybierz dziś inną trasę i zobacz, co zauważysz

30 Przeskanuj mentalnie swoje ciało i zauważ, co ono czuje

31 Odkryj radość z prostych rzeczy w życiu

