

ПОНЕДЕЛЬНИК    ВТОРНИК    СРЕДА    ЧЕТВЕРГ    ПЯТНИЦА    СУББОТА    ВОСКРЕСЕНЬЕ



1 Решите, что будете жить с осознанностью и добротой

2 Заметьте три прекрасные вещи или явления в окружающем мире

3 Начните день с благодарности своему телу, в котором вы живете

4 Заметьте, как вы разговариваете с самим собой. Используйте добрые слова

5 Подумайте о тех, кто вам дорог и отправьте им свою любовь

6 Запланируйте день «без планов» и заметьте, как вы это ощущаете

7 Делайте три спокойных вдоха с регулярными интервалами в течение дня

8 Принимайте пищу осознанно. Цените ее вкус, текстуру и запах.

9 Делайте глубокий вдох и выдох перед тем, как отвечать кому-то

10 Выйдете на улицу и почувствуйте, как погода отражается на вашем лице

11 Оставайтесь в полном присутствии «здесь и сейчас», когда пьете свой утренний кофе

12 Послушайте очень внимательно того, с кем вы говорите

13 Сделайте сегодня паузу на несколько минут, чтоб посмотреть на небо и облака

14 Найдите способ получить удовольствие от домашней работы или других занятий

15 Остановитесь. Дышите. Замечайте. Регулярно повторяйте.

16 Погрузитесь со всем вниманием в интересную или креативную активность

17 Посмотрите вокруг и найдите 3 необычные или приятные вещи

18 Если вы заметите, что очень торопитесь, предложите себе замедлиться

19 Уделите внимание природе, где бы вы ни были

20 Обратите внимание на то, что делает вас и других счастливее [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

21 Послушайте музыку, не занимаясь больше ничем другим

22 Отметьте что сегодня идет хорошо, даже если сам день не очень успешный

23 Настройтесь на свои чувства без осуждения или желания изменить их

24 С благодарностью подумайте о своих руках и всех вещах, которые вы делаете с их помощью

25 Направьте внимание на то хорошее, что дается вам просто так

26 Выбирайте сегодня потратить меньше времени провести с экраном

27 Развивайте чувство любящей доброты по отношению к другим людям сегодня

28 Замечайте, когда вы устали и делайте как можно быстрее перерыв

29 Выбирайте сегодня другой маршрут и внимательно замечайте все новое

30 Пройдите вниманием по своему телу и заметьте свои ощущения

31 Находите радость в простых вещах жизни

