

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА



1 Поставите намеру да живите са свешћу и љубазношћу

2 Обратите пажњу на три ствари које сматрате лепим у спољашњем свету

3 Почните данас тако што ћете ценити своје тело и да сте живи

4 Обратите пажњу на то како разговарате сами са собом и одлучите да користите љубазне речи

5 Сјетите се људи до којих вам је стало и пошаљите им љубав

6 Имајте дан „без планова“ и приметите какав је то осећај

7 Три пута мирно удахните у редовним интервалима током дана

8 Једите пажљиво. Цените укус, текстуру и мирис своје хране

9 Удахните и издахните пре него што одговорите другима

10 Изађите напоље и приметите како вам време изгледа на лицу

11 Будите у потпуности присутни док пијете шољицу чаја или кафе

12 Слушајте дубоко некога и заиста чујте шта говори

13 Паузирајте да бисте данас на неколико минута гледали небо или облаке

14 Пронађите начине да уживате у свим пословима или задацима које обављате

15 Зауставити се. Удахните. Посматрајте. Понављајте редовно

16 Уживите се у неку занимљиву или креативну активност

17 Осврните се око себе и уочите три ствари које су вам необичне или пријатне

18 Ако журите, потрудите се да успорите

19 Цените природу око себе, где год да сте

20 Усредсредите се на оно што вас и друге чини срећним данас dayofhappiness.net

21 Слушајте музичко дело без да радите ништа друго

22 Приметите нешто што иде добро, чак и ако вам је данас тешко

23 Укључите се у своја осећања, без осуђивања или покушаја да их промените

24 Цените своје руке и све ствари које вам омогућавају

25 Фокусирајте своју пажњу на добре ствари које узимате здраво за готово

26 Изаберите да проведете мање времена гледајући екране данас

27 Данас гајите осећај љубазности према другима

28 Обратите пажњу када сте уморни и направите паузу што је пр могуће

29 Изаберите другу руту данас и погледајте шта сте приметили

30 Ментално скенирајте своје тело и приметите шта оно осећа

31 Откријте радост у једноставним стварима живота

