

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天



1
立意要有心并且友善地生活

2
注意到外在世界中你觉得美丽的三件事物

3
欣赏你的身体，感恩你还活着，以此开始新的一天

4
注意你是怎么跟自己说话的，选择使用友善的词语

5
想到你所关心的人，把爱送给他们

6
度过没有计划的一天，注意它给你带来的感觉

7
一天之中定期平静地呼吸三次

8
专注地吃，欣赏食物的口感、质地和味道

9
在回复他人之前先完整地呼吸一次

10
到户外去，注意脸颊对天气的感觉

11
全心投入地喝一杯茶或者咖啡

12
专注地听某人说话，真正听到他说了些什么

13
今天花几分钟停下来观察天空和云朵

14
找到一些方式去享受你所做的任务或者杂活

15
停下来，呼吸，注意。有规律地重复

16
真正地全心投入一项有趣的或者有创意的活动

17
看看周围，认出三件你觉得不同寻常或者令人愉悦的事物

18
发现自己急促的时候，努力让自己慢下来

19
无论你在哪里，感恩环绕在身边的大自然

20
今天聚焦让你和他人开心的事。
快乐日
dayofhappiness.net

21
听一曲音乐，不同时做其它任何事情

22
即使今天不顺利，也注意到进展良好的一些事情

23
收听你的感觉，不作评判，不试图改变它们

24
欣赏你的双手，感恩它们所能让你做的所有的事

25
集中注意力在那些被你认为是理所当然的好事情上

26
选择花更少的时间看各种屏幕

27
培养一种对他人的慈悲的感情

28
当你感到疲惫的时候，尽快休息一下

29
选择一条不一样的路，看看你都注意到些什么

30
用意念扫描你的身体，注意它的感觉

31
从生活中简单的事物上发现乐趣

