

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA



1 Zastavi si namen živeti z zavedanjem in prijaznostjo

2 Opazi tri stvari, ki se ti zdijo lepe v zunanjem svetu

3 Začni dan tako, da ceniš svoje telo in dejstvo, da si živ

4 Opazuj, kako govoriš sam s seboj in se odloči za uporabo prijaznih besed

5 Spomni se ljudi, ki so ti pomembni, in jim pošlji ljubezen

6 Imej dan brez načrtov in opazuj, kakšen občutek je to

7 V rednih časovnih presledkih si čez dan vzemi čas za tri umirjene vdihne

8 Jej s pozornostjo. Ceni okus, teksturo in vonj svoje hrane

9 Vdihni in izdihni, preden odgovoriš drugim

10 Pojdi ven in opazuj, kako se občuti vreme na tvojem obrazu

11 Ostani popolnoma prisoten med pitjem skodelice čaja ali kave

12 Poglobljeno poslušaj nekoga in res poslušaj, kaj govori

13 Danes se za nekaj minut ustavi in samo opazuj nebo ali oblake

14 Poišči načine za uživanje v tvojih zadolžitvah ali opravilih, ki jih opravljaš

15 Ustavi se. Dihaj. Opazuj. Redno ponavljaj

16 Zares se vživi v zanimivo ali ustvarjalno dejavnost

17 Oglej si okolico in opazi tri stvari, ki se ti zdijo nenavadne ali prijetne

18 Če se ti mudi, se potruji upočasniti

19 Ceni naravo okoli sebe, kjer koli že si

20 Osredotoči se na to, kaj danes osrečuje tebe in druge

21 Poslušaj glasbo, ne da bi delal kaj drugega

22 Opazi nekaj, kar poteka dobro, tudi če se ti dan zdi težak

23 Občuti svoje občutke, ne da bi jih obsojal ali poskušal spremeniti

24 Ceni svoje roke in vse stvari, ki ti jih omogočajo

25 Osredotoči se na dobre stvari, ki jih jemlješ za samoumevne

26 Odloči se, da boš danes manj časa gledal v zaslone

27 Danes neguj občutek ljubeče prijaznosti do drugih

28 Opazi, ko si utrujen, in si čim prej privoščij odmor

29 Danes izberi drugo pot in poglej, kaj opaziš

30 V mislih preglej svoje telo in opazuj, kaj čuti

31 Odkrij veselje v preprostih stvareh življenja

