

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR



1 Farkındalık ve nezaket ile yaşamak için niyet et

2 Dışarıda güzel bulduğun üç şeyi fark et

3 Güne, hayatın ve bedeninin için minnet duyarak başla

4 Kendinle nasıl konuştuğunu fark et. Nazik kelimeler kullanmayı dene

5 Önemmediğin ve sevdiğin insanları aklından geçir, onlara sevgini gönder

6 Plan yapmadığın bir gün yaşa ve bunun nasıl hissettirdiğini fark et

7 Gün boyunca belirli zamanlarda üç derin nefes al ve ver

8 Farkına vararak ye. Yemeğinin tadının, dokusunun ve kokusunun kıymetini bil

9 Biri konuşurken cevap vermeden önce derin bir nefes al ve ver

10 Dışarı çık, meltemin serinliğini veya güneşin sıcaklığını yüzünde hisset

11 Çayını veya kahveni içerken tamamen o anda kalmaya çalış

12 Birini derinlemesine dinle ve ne söylediğini gerçekten duy

13 Gökyüzünü ve bulutları izlemek için birkaç dakika durakla

14 Yapılması gereken işlerden tat almak için yeni yollar bul

15 Dur, nefes al ve sadece farkına var. Bunu gün boyunca tekrarla

16 İlginç çeken yaratıcı veya ilginç bir şeye kendini tamamen ver

17 Etrafına bak ve sıra dışı veya hoş 3 şeyin farkına var

18 Eğer kendini bir telaş içinde bulursan yavaşlamak için çaba göster

19 Her neredeyse, etrafındaki doğanın değerini bil

20 Dünya Mutluluk Günü. Bugün seni ve başkalarını mutlu eden şeylere odaklan [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

21 Başka hiçbir şey yapmadan sadece biraz müzik dinle

22 Zor bir gün olsa bile yolunda giden şeyleri fark et

23 Yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan, duygularına odaklan

24 Ellerini ve onlarla yapabildiğin her şeyin kıymetini takdir et

25 Dikkatini olağan kabul ettiğin iyi şeylere odakla

26 Bugün ekranlara daha az baktığın bir gün geçir

27 Başkalarına karşı içinde sevgi dolu ve nazik duygular yeşert

28 Yorgun olduğunda bunu fark et ve hemen ara ver

29 Başka bir rotadan git ve neyin farklı görüldüğünü fark et

30 Bedenini baştan aşağı tara ve nasıl hissettiğini fark et

31 Hayattaki basit şeylerde bulabileceğin hazları fark et

