

## PONDĚLÍ



## ÚTERÝ



## STŘEDA

## ČTVRTEK

## PÁTEK

## SOBOTA

## NEDĚLE

6

Pokud si uvědomíte, že jste ve spěchu, snažte se zpomalit

7

Během dne si udělejte několikrát čas na tři klidné nádechy

8

Jezte všímavě. Oceňujte chuť, vůni a složení jídla

9

Předtím než někomu odpovíte, zhluboka se nadechněte a vydechněte

10

Projděte se venku a všimněte si, jak vítr působí na vaši tvář

11

Ponořte se do přítomného okamžiku zatímco pijete šálek kávy nebo čaje

12

Pozorně poslouvejte osobu, která s vámi hovoří a vnímejte, co vám říká

13

Zastavte se na několik minut a pozorujte oblohu nebo mraky nad vámi

14

Hledejte způsoby, jak si můžete domácí práce nebo jiné úkoly užít

15

Zastavte se. Dýchejte. Vnímejte. Opakujte celý proces

16

Nechte se pohltit nějakou zajímavou nebo tvořivou aktivitou

17

Rozhlédněte se kolem sebe a všimněte si 3 věcí, které vám přijdou neobvyklé nebo příjemné

18

Udělejte si den volna a vnímejte, jak to na vás působí

19

Během dneška rozdávejte pocit milující laskavosti druhým

20

Soustředte se na to, co vám a druhým přináší radost [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

21

Poslouvejte hudbu a nedělejte při tom nic jiného

22

Měli jste těžký den? Zkuste na něm najít něco, co, co se vám podařilo

23

Zaměřte se na své pocity, ať už jsou jakékoliv a nesnažte se je změnit

24

Oceňte své ruce a važte si všech schopností, které dokážou

25

Zaměřte svou pozornost na dobré věci, které považujete za samozřejmost

26

Rozhodněte se dnes strávit méně času u obrazovek

27

Važte si přírody kolem vás, ať už jste kdekoliv

28

Hlídejte si svou úroveň energie – když pocítíte únavu, udělejte si co nejdříve přestávku

29

Vydejte se dnes jinou cestou a všimněte si změn kolem sebe

30

Dopřejte si čas na prozkoumání toho, jak se cítí vaše tělo

31

Objevujte radost z maličkostí

