

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

6 Ha azon kapod magad, hogy rohansz, igyekezz lelassítani!

7 Vegyen három nyugodt lélegzetet rendszeres időközönként a nap folyamán!

8 Étkezz tudatosan! Értékelj az étel ízét, állagát és illatát!

9 Vegyen egy nagy levegőt, mielőtt válaszol másoknak!

10 Menj ki a szabadba, és figyeld meg, milyen érzés az időjárás az arcodon!

11 Maradj teljesen a jelenben, miközben teát vagy kávét iszol!

12 Hallgass meg valakit őszintén és tényleg hallgass meg, amit mond!

13 Tarts ma néhány perc szünetet, és csak nézd az eget vagy a felhőket!

14 Találd meg a módját annak, hogy élvezd a házimunkát vagy a feladatokat, amiket elvégzel!

15 Állj meg! Lélegezz! Érzékelj! Ismételd rendszeresen!

16 Merülj el igazán egy érdekes vagy kreatív tevékenységben!

17 Nézz körül! Keress 3 olyan dolgot, amit szokatlanak vagy kellemesnek találsz!

18 Tarts egy "terv nélküli" napot, és figyeld meg, milyen érzés!

19 Ma tápláld a szeretetteljes kedvesség érzését mások iránt!

20 Koncentrálj arra, ami ma téged és másokat boldoggá tesz! dayofhappiness.net

21 Hallgass meg egy zenét anélkül, hogy bármi mást csinálnál!

22 Vedd észre, ha valami jól megy, még akkor is, ha a mai nap nehéznek tűnik!

23 Hangolódj rá az érzéseidre anélkül, hogy ítéleznél, vagy megpróbálnád megváltoztatni őket!

24 Értékelj a kezeidet és mindazt, amire képessé tesznek téged!

25 Fókuszáld figyelmed azokra a jó dolgokra, amelyeket természetesnek veszel!

26 Döntsd el, hogy ma kevesebb időt töltesz a képernyők nézegetésével!

27 Értékelj a körülötted lévő természetet, bárhol is vagy!

28 Vedd észre, ha fáradt vagy, és tarts szünetet, amilyen hamar csak lehet!

29 Válassz ma egy másik útvonalat, és figyeld meg, mit veszel észre!

30 Pásztázd végig mentálisan a tested és vedd észre, mit érez!

31 Fedezd fel az élet egyszerű dolgaiban rejlő örömet!

