

PONEDELJEK



TOREK



SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA

6

Če se ti zdi, da hitiš, se potruži upočasniti

7

Čez dan v rednih časovnih presledkih naredi tri mirne vdihne

8

Jej zavestno. Ceni okus, teksturo in vonj hrane

9

Preden odgovoriš drugim, vdihni in izdihni s polnimi pljuči

10

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

11

Med pitjem čaja ali kave ostani popolnoma prisoten

12

Poglobljeno prisluhni nekemu in zares sliši, kaj govori

13

Danes se za nekaj minut ustavi in opazuj nebo ali oblake

14

Poišči načine, kako uživati v vseh opravilih ali nalogah, ki jih opravljaš

15

Ustavi se. Dihaj. Opazuj. Redno ponavljaj.

16

Zares se prepusti zanimivi ali ustvarjalni dejavnosti

17

Ozri se okoli sebe in opazi tri stvari, ki se ti zdijo nenavadne ali prijetne

18

Izberi dan brez načrtov in opazuj, kako se počutiš.

19

Danes neguj občutek ljubeče prijaznosti do drugih

20

Osredotoči se na to, kar tebe in druge danes osrečuje dayofhappiness.net

21

Poslušaj glasbo, ne da bi počel karkoli drugega

22

Opazi nekaj, kar ti gre dobro od rok, tudi če se ti danes zdi težko

23

Prisluhni svojim občutkom, ne da bi jih obsojal ali poskušal spremeniti

24

Ceni svoje roke in vse stvari, ki ti omogočajo

25

Osredotoči se na dobre stvari, ki se ti zdijo samoumevne

26

Odloči se, da boš danes manj časa preživel pred zasloni

27

Ceni naravo okoli sebe, kjerkoli že si

28

Opazi kdaj si utrujen in si čim prej vzemi odmor

29

Danes izberi drugo pot in poglej, kaj boš opazil

30

Mentalno preglej svoje telo in opazuj, kaj čuti

31

Odkrij veselje v preprostih stvareh življenja

