

PAZARTESİ



4 Kendinle nasıl konuştuğunu fark et ve nazik kelimeler kullanmayı dene

SALI



5 Önemseydiğin ve sevdiğin insanları aklından geçir, onlara sevgini gönder

ÇARŞAMBA



6 Eğer kendini bir telaş içinde bulursan yavaşlamak için çaba göster

PERŞEMBE



7 Gün boyu düzenli aralıklarla üç derin nefes al ve ver

CUMA

1 Farkındalık ve nezaket ile yaşamak için niyet et

CUMARTESİ

2 Dışarıda güzel bulduğun üç şeyi fark et

PAZAR

3 Güne, hayatın ve bedeninin için minnet duyarak başla

10 Dışarı çık ve havayı yüzünde hisset

11 Çayını veya kahveni içerken tamamen o anda kalmaya çalış

12 Birini derinlemesine dinle ve ne söylediğini gerçekten duy

13 Bugün, gökyüzünü ve bulutları izlemek için birkaç dakika durakla

14 Yapılması gereken işlerden tat almak için yeni yollar bul

15 Dur. Nefes al. Fark et. Bunu düzenli olarak tekrar et.

16 İlginç çeken, yaratıcı veya ilginç bir şeye kendini tamamen ver

17 Etrafına bak ve sıradışı veya hoş olan üç şeyin farkına var

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

19 İçinde, başkalarına karşı sevgi dolu ve nazik duygular yeşert

20 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 bir şeyi fark et

23 Yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan duygularına odaklan

24 Ellerinin 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 Her neredeyse etrafındaki doğanın değerini bil

28 Yorgun olduğunda bunu fark et ve en kısa sürede ara ver

29 Bugün, farklı bir güzergah seç ve neler fark ettiğini gör

30 Bedenini baştan aşağı tara ve nasıl hissettiğini fark et

31 Hayattaki basit şeylerde bulabileceğin mutluluğu fark et

