

Svjesni ožujak 2025

SUBOTA

NEDJELJA

PONEDJELJAK

UTORAK

SRIJEDA

ČETVRTAK

PETAK

1

Postavite namjeru da živite sa svjesnošću i ljubaznošću

2

Primijetite tri stvari koje smatrate lijepima u vanjskom svijetu

3

Započnite danas cijeneći svoje tijelo i činjenicu da ste živi

4

Primijetite kako govorite sebi i odlučite koristiti ljubazne riječi

5

Sjetite se ljudi do kojih vam je stalo i pošaljite im ljubav

6

Ako primijetite da žurite, potrudite se usporiti

7

Udahnite tri puta mirno u pravilnim intervalima tijekom dana

8

Jedite svjesno. Cijenite okus, teksturu i miris svoje hrane

9

Udahnite punim dahom prije nego što odgovorite drugima

10

Izađite van i primijetite kakav je osjećaj vremena na vašem licu

11

Budite potpuno prisutni dok pijete šalicu čaja ili kave

12

Pažljivo slušajte nekoga i zaista čujte što govori

13

Zastanite i promatrajte nebo ili oblake nekoliko minuta danas

14

Pronađite načine da uživete u bilo kojem poslu ili zadacima koje radite

15

Stani. Udahni. Primijeti. Ponavljanje redovito

16

Potpuno se uživite u zanimljivu ili kreativnu aktivnost

17

Osvrnite se oko sebe i uočite tri stvari koje su vam neobične ili ugodne

18

Provedite dan bez planova i primijetite kako se osjećate

19

Njegužite osjećaj ljubaznosti i ljubavi prema drugima danas

20

Usredotočite se na ono što vas i druge čini sretnima danas

21

Slušajte glazbu bez obavljanja bilo čega drugog

22

Primijetite nešto što ide dobro, čak i ako vam se danas čini teškim

23

Osvijestite svoje osjećaje, bez osuđivanja ili pokušaja da ih promijenite

24

Zahvalite se svojim rukama i svemu što vam omogućuju da radite

25

Usmjerite pažnju na dobre stvari koje uzimate zdravo za gotovo

26

Odlučite danas provesti manje vremena gledajući u ekrane

27

Cijenite prirodu oko sebe, gdje god da jeste

28

Primijetite kada ste umorni i napravite pauzu što je prije moguće

29

Odaberite danas drugačiji put i vidite što ćete primijetiti

30

Mentalno skenirajte svoje tijelo i primijetite kako se osjeća

31

Otkrijte radost u jednostavnim stvarima u životu



ACTION FOR HAPPINESS

Sretniji · Ljubazniji · Skupa