

SOBOTA

NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

1
Ustal intencję, by żyć świadomie i z życzliwością

2 **Zauważ trzy rzeczy, które uważasz za piękne w otaczającym świecie**

3 **Zacznij dzień od docenienia swojego ciała i faktu, że żyjesz**

4 **Zwróć uwagę na to, jak mówisz do siebie. Wybieraj życzliwe słowa**

5 **Przypomnij sobie o ludziach, na których Ci zależy i prześlij im mnóstwo miłości**

6 **Gdy zauważysz, że się z czymś spieszysz, postaraj się nieco zwolnić**

7 **Weź trzy spokojne oddechy w różnych momentach dnia**

8 **Jedz świadomie. Doceń smak, konsystencję i zapach jedzenia**

9 **Weź głęboki wdech i wydech zanim komuś odpowiesz**

10 **Wyjdź na zewnątrz i pocuj pogodę na swojej twarzy**

11 **Wypij kawę lub herbatę pozostań w pełni obecny w tej chwili**

12 **Wstuchaj się w kogoś głęboko i usłysz, co tak naprawdę mówi**

13 **Zatrzymaj się na kilka minut, aby popatrzeć na niebo i chmury**

14 **Znajdź sposób, by czerpać radość z wykonywanych dziś obowiązków i zadań**

15 **Zatrzymaj się. Oddychaj. Zauważaj. Powtarzaj regularnie**

16 **Zanurz się w ciekawej lub kreatywnej aktywności**

17 **Rozejrzyj się i zauważ trzy rzeczy, które wydają Ci się niezwykle lub przyjemne**

18 **Zrób sobie dzień "bez planów" i sprawdź, jak się z tym czujesz**

19 **Pielęgnuj uczucie miłującej dobroci wobec innych**

20 **Skup się na tym, co sprawia radość Tobie i innym dayofhappiness.net**

21 **Posłuchaj muzyki, nie robiąc przy tym nic innego.**

22 **Zauważ, że coś idzie dobrze, nawet jeśli dzień jest trudny**

23 **Dostrój się do swoich uczuć, nie oceniając ich i nie próbując zmienić**

24 **Doceń swoje ręce i wszystko, co dzięki nim możesz zrobić**

25 **Skieruj uwagę na dobre rzeczy, które na co dzień przyjmujesz za pewnik**

26 **Spędź dziś mniej czasu przed ekranem**

27 **Gdziekolwiek jesteś, doceń otaczającą Cię przyrodę**

28 **Gdy zauważysz swoje zmęczenie, jak najszybciej zrób sobie przerwę**

29 **Wybierz dziś inną trasę i sprawdź, co nowego podczas niej zauważysz**

30 **Przeskanuj mentalnie swoje ciało i zauważ, co ono czuje**

31 **Odkryj w życiu radość z prostych rzeczy**

