

СУБОТА

НЕДЕЉА

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

1
Поставите намеру да живите са свесношћу и љубазношћу

2
Приметите три ствари које сматрате лепим у спољашњем свету

3
Почните данас тако што ћете ценити своје тело и чињеницу да сте живи

4
Приметите како говорите себи и одлучите да користите љубазне речи

5
Сетите се људи до којих вам је стало и пошаљите им љубав

6
Ако приметите да журите, потрудите се да успорите

7
Удахните три пута мирно у правилним интервалима током дана

8
Једите свесно. Цените укус, текстуру и мирис ваше хране

9
Узмите пуни удах и издах пре него што одговорите другима

10
Изађите напоље и приметите какав је осећај времена на вашем лицу

11
Будите потпуно присутни док пијете шољу чаја или кафе

12
Пажљиво слушајте некога и заиста слушајте шта говори

13
Застаните да гледате небо или облаке неколико минута данас

14
Пронађите начине да уживате у било ком послу или задацима које радите

15
Стани. Удахни. Примети. Понављај редовно

16
Потпуно се уживите у занимљиву или креативну активност

17
Осврните се око себе и уочите три ствари које су вам необичне или пријатне

18
Проведите дан без планова и приметите како се осећате

19
Негујте осећај љубазности и љубави према другима данас

20
Усредсредите се на оно што вас и друге чини срећним данас

21
Слушајте музику без обављања било чега другог

22
Приметите нешто што иде добро, чак и ако вам данас није лак дан

23
Освестите своја осећања, без осуђивања или покушаја да их промените

24
Захвалите се својим рукама и свему што вам омогућавају да радите

25
Усмерите пажњу на добре ствари које узимате здраво за готово

26
Одлучите да данас проводите мање времена гледајући у екране

27
Цените природу око себе, где год да се налазите

28
Приметите када сте уморни и направите паузу што је пре могуће

29
Изаберите данас другачији пут и погледајте шта ћете приметити

30
Ментално скенирајте своје тело и приметите како се осећа

31
Откријте радост у једноставним стварима у животу

