

SOBOTA

1 Stanovte si zámer žiť vedome a s láskavosťou

8 Jedzte s rozvahou, vnímajte chuť, štruktúru a vôňu jedla

15 Zastavte sa. Dýchajte. Vnímajte. Opakujte to pravidelne

22 Všimnite si niečo, čo sa vám darí, aj keď sa vám dnes zdá, že je to ťažké

29 Zvoľte si dnes inú trasu a pozorujte, čo si všimnete

NEDEĽA

2 Všimnite si 3 veci, ktoré považujete za krásne vo vonkajšom svete

9 Kým odpoviete druhým, zhlboka sa nadýchnite a vydýchnite

16 Nechajte sa úplne pohltiť zaujímavou alebo tvorivou činnosťou

23 Naladte sa na svoje pocity bez toho, aby ste ich hodnotili alebo sa ich snažili meniť

30 Mentálne si prezrite celé svoje telo a všimnite si, čo cítite

PONDELOK

3 Začnite dnes tým, že si budete vážiť svoje telo a to, že žijete

10 Vyjdite von a všimajte si, ako na vás pôsobí počasie

17 Pozrite sa okolo seba a všimnite si 3 veci, ktoré vám pripadajú neobvyklé alebo príjemné

24 Vážte si svoje ruky a všetky veci, ktoré vám umožňujú robiť

31 Objavte radosť v jednoduchých maličkostiach života

UTOROK

4 Všimajte si, ako sa so sebou rozprávate a voľte láskavé slová

11 Zostaňte všímaví a všímavé pri pití čaju alebo kávy

18 Urobte si deň bez plánov a všimajte si, aký je to pocit

25 Zamerajte svoju pozornosť na dobré veci, ktoré považujete za samozrejmosť

STREDA

5 Spomeňte si na ľudí, na ktorých vám záleží a pošlite im lásku

12 Hlboko načúvajte iných a skutočne vnímajte, čo hovoria

19 Pestujte si dnes pocit láskyplnej vlídnosti voči druhým ľuďom

26 Rozhodnite sa dnes tráviť menej času sledovaním obrazoviek

ŠTVRTOK

6 Ak si uvedomíte, že sa ponáhľate, snažte se spomaliť

13 Zastavte sa dnes na niekoľko minút a pozorujte oblohu alebo mraky

20 Zamerajte sa na to, čo dnes robí radosť vám a ostatným

27 Vážte si prírodu okolo seba, nech už ste kdekoľvek

PIATOK

7 V pravidelných intervaloch počas dňa sa trikrát pokojne nadýchnite

14 Nájdite spôsob, ako si užiť všetky povinnosti a úlohy, ktoré robíte

21 Počúvajte hudbu bez toho, aby ste robili čokoľvek iné

28 Všimnite si, kedy ste unavení a urobte si čo najskôr prestávku

