

NEDĚLE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

1

Dej si za cíl žít vědomě a laskavě

2

Najdi venku 3 krásné věci

3

Začni den tím, že poděkuješ svému tělu a daru života

4

Všímej si, jak se sebou mluvíš a vybírej si laskavá slova

5

Vzpomeň si na lidi, na kterých ti záleží, a pošli jim v duchu svou lásku

6

Pokud zjistíš, že spěcháš, vědomě se snaž zpomalit

7

Během dne si v pravidelných intervalech dopřej tři klidné nádechy

8

Všímej si, co jíš. Vychutnej si chuť, texturu a vůni svého jídla

9

Než odpovíš ostatním, zhluboka se nadechni a vydechni

10

Jdi ven a vnímej, jak na tebe působí počasí

11

Bud' jen tady a teď, zatímco piješ svůj šálek čaje nebo kávy

12

Naslouchej do hloubky a skutečně vnímej, co ti lidi říkají

13

Na pár minut se dnes zastav a jen pozoruj oblohu nebo mraky

14

Najdi způsob, jak si užít jakékoli domácí práce nebo úkoly, které děláš

15

Zastav se. Dýchej. Vnímej. Pravidelně opakuji

16

Nech se plně pohltit nějakou zajímavou nebo kreativní činností

17

Rozhlédni se a najdi tři věci, které ti přijdou neobvyklé nebo příjemné

18

Udělej si den „bez plánů“ a sleduj, jaký je to pocit

19

Rozvíjej dnes v sobě pocit laskavosti a soucitu k ostatním

20

Zaměř se na to, co dělá tebe i ostatní šťastnými

21

Poslouchej hudbu, aniž bys u toho dělal/a cokoli jiného

22

Všimni si něčeho, co se daří, i když se dnešek zdá být těžký

23

Nalad' se na své pocity, aniž bys je soudil/a nebo se je snažil/a změnit

24

Oceň své ruce a všechny věci, které ti umožňují dělat

25

Zaměř svou pozornost na dobré věci, které považuješ za samozřejmost

26

Rozhodni se dnes strávit méně času u obrazovek a displejů

27

Oceňuj přírodu kolem sebe, ať už jsi kdekoli

28

Vnímej, kdy jsi unavený/á, a co nejdříve si dopřej pauzu

29

Jdi dnes do práce nebo na nákup jinou trasou a sleduj, čeho si cestou všimneš

30

V duchu si „proskenuj“ své tělo a vnímej, jak se cítí

31

Objevuj radost v prostých a jednoduchých věcech života

