

VASÁRNAP

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

1 Tűzz ki egy szándékot, hogy tudatossággal és kedvességgel élj!

2 Vegyél észre három dolgot a külvilágban, amit szépnek találsz!

3 Kezdd a napot azzal, hogy értékeled a testedet és azt, hogy élsz!

4 Figyeld meg, hogyan beszélsz magadhoz, és válaszd a kedves szavakat!

5 Gondolj azokra, akiket szeretsz, és küldj feléjük szeretetet!

6 Ha azon kapod magad, hogy sietsz, tudatosan lassíts le!

7 Napközben rendszeres időközönként vegyél három nyugodt lélegzetet!

8 Egyél tudatosan! Értékelj az étel ízét, állagát és illatát!

9 Mielőtt válaszolsz másoknak, vegyél egy mély lélegzetet be és ki!

10 Menj ki a szabadba, és figyeld meg, hogyan érzed az időjárást az arcodon!

11 Maradj teljesen jelen, miközben a teádat vagy kávédat iszod!

12 Hallgass valakit mély figyelemmel, és igazán halld meg, mit mond!

13 Állj meg néhány percre, és csak figyeld az eget vagy a felhőket!

14 Találj módot arra, hogy élvezd a házimunkát vagy a feladataidat!

15 Állj meg! Lélegezz! Figyelj! Ismételd rendszeresen!

16 Merülj el teljesen egy érdekes vagy kreatív tevékenységben!

17 Nézz körül, és vegyél észre három szokatlan vagy kellemes dolgot!

18 Tarts egy „terv nélküli” napot, és figyeld meg, milyen érzés!

19 Ápold a szeretetteljes kedvesség érzését mások iránt ma!

20 Arra összpontosíts, mi tesz téged és másokat boldoggá ma!

21 Hallgass meg egy zeneművet anélkül, hogy közben bármi mást csinálnál!

22 Vegyél észre valamit, ami jól alakul, még ha a mai nap nehéznek is tűnik!

23 Hangolódj rá az érzéseidre, anélkül hogy megítenéd vagy meg akarnád változtatni őket!

24 Értékelj a kezeidet és mindazt, amit lehetővé tesznek számodra!

25 Irányítsd a figyelmed azokra a jó dolgokra, amelyeket természetesnek veszel!

26 Határozd el, hogy ma kevesebb időt töltesz képernyő előtt!

27 Értékelj a körülötted lévő természetet, bárhol is vagy!

28 Figyeld meg, mikor vagy fáradt, és amint lehet, tarts szünetet!

29 Válassz ma egy másik útvonalat, és figyeld meg, mit veszel észre!

30 Gondolatban pásztázd végig a tested, és figyeld meg, mit érzel!

31 Fedezd fel az örömet az élet egyszerű dolgaiban!

