

НЕДЕЛА

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

1 Поставете си цел да живеете со свесност и љубезност	2 Забележете три нешта кои ви се убави во надворешниот свет	3 Денес започнете да го цените вашето тело и тоа што сте живи	4 Забележете како зборувате со себе и изберете да користите убави зборови	5 Помислете на луѓето кои ви се драги и испратете им љубов	6 Ако се фатите дека брзате, потрудете се да забавите	7 Правете по три длабоки вдишувања во еднакви интервали во текот на денот
8 Јадете свесно. Ценете го вкусот, текстурата и мирисот на вашата храна	9 Вдишете и издишете длабоко пред да им одговорите на другите	10 Излезете надвор и забележете како времето влијае на вашето лице	11 Бидете целосно присутни додека си пиете чај или кафе	12 Внимателно ислушајте некого и навистина слушнете што зборува	13 Денес направете кратка пауза за да погледнете во небото или облаците	14 Најдете начини да уживате во сите обврски или задачи што ги правите
15 Застанете. Вдишете. Забележете. Редовно повторувајте	16 Целосно внесете се во интересна или креативна активност	17 Погледнете наоколу и забележете три работи што ви се необични или пријатни	18 Имајте ден без планови и забележете како се чувствувате	19 Денес негувајте чувство на љубезност кон другите	20 Денес фокусирајте се на она што ве прави вас и другите среќни	21 Слушајте музичко дело без да правите нешто друго
22 Забележете нешто што функционира добро, дури и ако денес ви е тешко	23 Обрнете внимание на вашите чувства, без да судите или да се обидуваат да ги промените	24 Ценете ги вашите раце и сите работи што тие ви овозможуваат да ги правите	25 Фокусирајте го вниманието на добрите нешта кои ги земате здраво за готово	26 Денес изберете да поминете помалку време гледајќи во екраните	27 Ценете ја природата околу вас, каде и да сте	28 Забележете кога сте уморни и направете пауза што е можно поскоро
29 Денес изберете друга рута и видете што ќе забележите	30 Ментално скенирајте го вашето тело и забележете што чувствува	31 Откријте ја радоста во едноставните нешта во животот				