



NEDELJA

PONEDELJEK



TOREK

SREDA

ČETRTEK



PETEK

SOBOTA

1
Zastavi si namen
živeti z
zavedanjem in
prijaznostjo

2
Opazi tri stvari, ki
se ti zdijo lepe v
zunanjem svetu

3
Začni dan tako,
da ceniš svoje
telo in dejstvo, da
si živ

4 Opazuj, kako
govoriš sam s
seboj, in
se odloči za
uporabo
prijaznih besed

5
Spomni se
ljudi, ki
so ti pomembni,
in jim pošlji
ljubezen

6
Če se ti zdi, da se
ti mudi, se
potrudi
upočasni

7
V rednih
časovnih
presledkih si čez
dan vzemi čas
za tri mirne vdihne

8
Jej s pozornostjo.
Ceni okus,
teksturo
in vonj hrane

9
Vdihni in izdihni,
preden odgovoriš
drugim

10
Pojdi ven in
opazuj, kako se
občuti vreme
na tvojem obrazu

11
Ostani
popolnoma
prisoten med
pitjem skodelice
čaja ali kave

12
Nekomu globoko
prisluhni in zares
poslušaj, kaj
govori

13
Danes se
za nekaj minut
ustavi in samo
opazuj nebo ali
oblake

14
Poišči načine,
kako uživati v
vseh opravilih ali
nalogah, ki jih
opravljaš

15
Ustavi se. Dihaj.
Opazuj. Redno
ponavljaj.

16
Zares se vživi v
zanimivo ali
ustvarjalno
dejavnost

17
Oglej si okolico in
opazi tri stvari, ki
se ti zdijo
nenavadne ali
prijetne

18
Imej dan brez
načrtov in opazuj,
kakšen občutek
je to

19
Danes
goji občutek
ljubeče
prijaznosti do
drugih

20
Osredotoči se
na to,
kar danes
osrečuje tebe in
druge

21
Poslušaj glasbo
ne
da bi počel
karkoli drugega

22
Opazi nekaj, kar
ti gre dobro od
rok,
čeprav se ti
danes zdi težko

23 Poveži se s
svojimi občutki
ne da bi jih
obsojal ali
poskušal
spremeniti

24
Ceni svoje roke in
vse stvari, ki ti jih
omogočajo

25
Osredotoči svojo
pozornost na
dobre stvari, ki se
ti zdijo
samoumevne

26
Odloči se,
da boš danes
manj časa gledal
v zaslone

27
Ceni naravo okoli
sebe, kjer koli si

28
Opazi, kdaj si
utrujen, in si čim
prej vzemi odmor

29
Danes izberi
drugačno pot in
opazuj, kaj boš
opazili

30
Miselno preglej
svoje telo in
opazuj, kaj čuti

31
Odkrij
veselje v
preprostih
življenjskih
stvareh

