

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

НЕДІЛЯ



1 Постав собі за мету жити свідомо з добрими намірами

2 Зверни увагу на три речі, які ти вважаєш гарними в навколишньому світі

3 Почни сьогодні цінувати своє тіло і те, що ти живий

4 Зверни увагу, як ти спілкуєшся сам зі собою і вживай лише приємні слова

5 Подумки надішли багато любові дорогим тобі людям

6 Заплануй день "без планів" і відчуй як це

7 Протягом дня в регулярних проміжках часу зроби три спокійні видихи

8 Споживай їжу з уважністю: відчуй смак, консистенцію і запах страви

9 Перед відповіддю на питання зроби глибокий вдих і видих

10 Вийди на вулицю і відчуй погоду на своєму обличчі

11 Залишайся повністю присутнім, коли випиваєш чай або каву

12 Слухай уважно свого співрозмовника і справді чуй що він говорить

13 Зроби сьогодні паузу і подивися протягом кількох хвилин на небо чи хмари

14 Знайди спосіб, який дозволить насолоджуватися виконанням завдань і обов'язків

15 Зупинись. Дихай. Будь уважним(ною). Повторюй регулярно

16 Дозволь аби тебе поглинуло цікаве або креативне завдання

17 Подивись навколо і назви три приємні або надзвичайні явища

18 Якщо тобі властиво поспішати – знайди спосіб сповільнити

19 Цінуй природу навколо себе, де б ти не був/була

20 Зосередься на тому, що приносить тобі і іншим радість dayofhappiness.net

21 Послухай музику, не роблячи нічого іншого

22 Цінуй те що вдалося, навіть якщо сьогодні важкий день

23 Прислухайся до своїх почуттів, не засуджуючи і не намагаючись їх змінити

24 Цінуй свої руки і все те, що вони дозволяють тобі робити

25 Зосередь свою увагу на хороших речах, які здаються очевидними

26 Заплануй сьогодні витратити менше часу на переглядання екранів

27 Плекай відчуття любові і добра до інших людей

28 Як тільки відчуєш втому, зроби перерву якомога швидше

29 Вибери сьогодні інший маршрут і подивися що зауважиш

30 Подумки зискануй своє тіло і зверни увагу що воно відчуває

31 Відкрив і насолоджуйся простими речима у житті

