

SATURDAY

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1

انوي العيش بوعي ورقي

2

لاحظ ثلاثة أشياء تجدها جميلة في العالم الخارجي

3

ابدأ اليوم بتقدير جسدك، وكونك حي

4

لاحظ كيف تتحدث مع نفسك.. انتقي الكلمات اللطيفة

5

تذكر الأشخاص الذين تهتم بهم، وارسل لهم مشاعر الحب

6

إذا وجدت نفسك مسرعاً، فأبذل جهداً لإبطاء سرعتك

7

خذ ثلاثة أنفاس هادئة على فترات منتظمة خلال يومك

8

تناول الطعام بوعي. قدر طعم وملمس ورائحة طعامك

9

خذ نفساً عميقاً قبل الرد على الآخرين

10

اخرج ولاحظ كيف احساسك بالطقس على وجهك

11

كن حاضراً بشكل كامل أثناء احتساء كوب شاي أو قهوة

12

استمع بعمق لشخص ما تحبه وتهتم لأمره

13

توقف لمشاهدة السماء أو السحب لبضع دقائق اليوم

14

ابحث عن طرق للاستمتاع بأعمال و مهام اليوم

15

توقف. تنفس. لاحظ. كرر ذلك بانتظام

16

انغمس في نشاط إبداعي ممتع

17

انظر حولك ولاحظ ثلاثة أشياء تجدها غير عادية

18

يوم "بدون خطط" ولاحظ كيف تشعر

19

كن لطيفاً مع الآخرين، ولاحظ تفاعلهم

20

ركز على ما يجعلك أنت والآخرين سعداء

21

استمع إلى موسيقى تحبها، دون القيام بأي شيء آخر

22

ابحث عن شيء يسير بشكل جيد، حتى لو كان اليوم يبدو صعباً

23

استمع إلى مشاعرك، دون الحكم عليها أو محاولة تغييرها

24

قدر يدك وكل الأشياء التي يمكنك من القيام بها

25

ركز انتباهك على الأشياء الجيدة التي تعتبرها أمراً مُسلماً به

26

اختر قضاء وقت أقل في النظر إلى الشاشات اليوم

27

استمتع بالطبيعة المحيطة بك أينما كنت

28

لاحظ متى تشعر بالتعب، وخذ قسطاً من الراحة في أقرب وقت ممكن

29

اختر طريقاً مختلفاً اليوم، وانظر ماذا ستلاحظ

30

قم بفحص جسدك عقلياً، ولاحظ ما يشعر به

31

اكتشف الفرح في الأشياء البسيطة في الحياة

