

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

1
Задай си намерение да живееш съзнателно и добронамерено

2
Съзнателно открий три неща във външния свят, които смяташ за красиви

3
Започни днешния ден с благодарност за тялото си и за това, че си жив

4
Забележи как говориш на себе си и подбери по-мили думи

5
Помисли за хора, за които те е грижа, и им изпрати обич

6
Ако се усетиш, че препускаш, направи усилие да забавиш темпото

7
Прави по три спокойни вдишвания на равномерни интервали през деня си

8
Яж съзнателно. Оценявай вкуса, текстурата и мирисата на храната

9
Поemi дълбоко дъх и издишай преди да отговориш на когото и да било

10
Излез навън и почувствай как времето се усеща върху лицето ти

11
Остани напълно в настоящия момент, докато пиеш чашата си кафе или чай

12
Слушай някого в дълбочина и наистина чуй какво казва

13
Отдели няколко минути днес да погледаш небето или облаците

14
Намери начин да се насладиш на задълженията и задачите си

15
Спри. Дишай. Наблюдавай. Повтаряй това често

16
Потопи се в интересна или креативна дейност

17
Огледай се и забележи три неща, които ти се струват необикновени или приятни

18
Изживей един ден без планове и виж какво е усещането

19
Днес култивирай чувство на любяща доброта към останалите

20
Днес се фокусирай върху това, което прави теб и другите наоколо щастливи

21
Послушай музикално парче без да правиш нищо друго

22
Забележи нещо, което върви добре дори и самият ден да изглежда тежък

23
Заслушай се в чувствата си без да ги осъждаш или да се опитваш да ги промениш

24
Благодари за ръцете си и за всички неща, които можеш да вършиш с тях

25
Фокусирай вниманието си върху хубавите неща, които взимаш за даденост

26
Днес избери да прекараш по-малко време загледан в екрани

27
Където и да си, наслаждавай се на природата около себе си

28
Забележи кога си уморен и си вземи почивка възможно най-скоро

29
Днес избери да минеш по друг път и наблюдавай какво виждаш

30
Сканирай тялото си на ум и забележи какви са усещанията

31
Открий радостта в простичките неща от живота

