

SOBOTA

NEDĚLE

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

1 Dejte si závazek žít všimavě a laskavě

2 Všimněte si tří věcí, které vám přijdou krásné

3 Dnešní den začněte poděkováním svému tělu a tomu, že vám dobře „slouží“

4 Všimněte si, jakým tónem se sebou mluvíte a volte cíleně laskavá slova

5 Vzpomeňte si na ty, které máte rádi a pošlete jim v duchu objetí

6 Pokud se přistihnete, že jste ve spěchu, vědomě zkuste tempo zpomalit

7 V pravidelných intervalech si naservírujte 3 klidné nádechy a výdechy

8 Den všimavé degustace! Vychutnejte si vůni, chuť, texturu toho, co dnes sníte

9 Než někomu odpovíte, udělejte hluboký nádech a výdech

10 Vyrazte ven a užijte si pocit čerstvého vánku na své tváři

11 Zůstaňte plně všimaví až si budete užívat svůj šálek kávy nebo čaje

12 Naslouchejte všimavě tomu, co se vám protistrana snaží sdělit

13 Pauza! Užijte si pár minut nerušeného pozorování oblohy

14 Vymyslete si, jak si zpříjemnit každodenní úkoly

15 Zastavte se. Dýchejte. Všimněte si. Opakujte dokud je vám to příjemné

16 Ponořte se se vši dětskou hravostí do nějaké zajímavé aktivity

17 Rozhlédněte se a najděte 3 věci, které vám přijdou zvláštní nebo příjemné

18 Zkuste si, jaké je to prožít „den bez plánů“

19 Věnujte chvíli meditaci nad laskavostí a soucitem s lidmi okolo vás

20 Udělejte si radost. Udělejte radost ostatním. Každá maličkost se počítá

21 Užijte si oblíbený kousek hudby bez toho, abyste u toho dělali něco jiného

22 Zkuste najít na dnešku něco dobrého. A to i pokud to byl náročný den

23 Naladte se na své pocity bez toho, abyste je soudili nebo se je snažili změnit

24 Pochvalte své ruce za všechno, co umí a dělají pro vás

25 Zamyslete se nad věcmi, které vnímáte jako samozřejmé, a oceňte je s vděčností

26 Zkuste dnes limitovat svůj čas na obrazovkách a všimněte si, jaké to pro vás je

27 Vychutnejte si přírodu, ať už jste kdekoliv

28 Věnujte pozornost signálům svého těla a dejte si pauzu, pokud se cítíte unaveni

29 Dejte se dnes do školy / práce jinou cestou a zapojte veškerou pozornost k jejím prozkoumání

30 Věnujte 10 minut svému tělu. Najděte si příjemnou polohu a všimněte si, jak se vaše tělo má

31 Užijte si maličkosti, které byste dříve přešli bez povšimnutí

