

SZOMBAT

VASÁRNASZOMBAT

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

1 Határozd el, hogy tudatossággal és kedvességgel élsz!

2 Figyeld meg három dolgot, amit szépnek találsz a külvilágban!

3 Kezdd a napot azzal, hogy értékeled a tested és azt, hogy élsz!

4 Figyeld meg, hogyan beszélsz magaddal, és válassz kedves szavakat!

5 Gondolj azokra, akiket szeretsz, és küldj nekik szeretetet!

6 Ha úgy érzed, hogy rohanásban vagy, tudatosan lassítsd le magad!

7 Vegyél három nyugodt lélegzetet a nap folyamán, rendszeres időközönként!

8 Étkezz tudatosan. Értékelj az étel ízét, textúráját és illatát!

9 Vegyél egy mély lélegzetet, mielőtt válaszolsz másoknak!

10 Menj ki a szabadba, és figyeld meg, hogyan érzed az időjárást az arcodon!

11 Maradj teljesen jelen, miközben megiszod a teadát vagy kávédat!

12 Hallgasd meg mélyen, amit valaki mond, és igazán hallgasd meg, amit mond!

13 Állj meg, és nézd meg a eget vagy a felhőket néhány percig.

14 Találj módot arra, hogy élvezd azokat a házimunkákat vagy feladatokat, amiket csinálsz!

15 Állj meg! Lélegezz! Figyeld! Ismételd rendszeresen!

16 Merülj el teljesen egy érdekes vagy kreatív tevékenységben!

17 Nézz körül, és figyeld meg három dolgot, amit szokatlannak vagy kellemesnek találsz!

18 Tarts egy „nincs terv napot”, és figyeld meg, hogyan érzed magad!

19 Ápold ma a szeretetteljes kedvesség érzését mások iránt!

20 Összpontosíts ma arra, ami boldoggá tesz téged és másokat!

21 Hallgasd meg egy zenét anélkül, hogy bármi mást csinálnál!

22 Figyeld meg, mi megy jól, még akkor is, ha a mai nap nehéznek tűnik!

23 Hangolódj rá az érzéseidre, anélkül hogy ítélnél vagy próbálnád megváltoztatni őket!

24 Értékelj a kezedet és mindazt, amit lehetővé tesz számodra!

25 Összpontosíts a jó dolgokra, amiket magától értetődőnek veszel!

26 Határozd el, hogy ma kevesebb időt töltesz a képernyők előtt!

27 Értékelj a körülötted lévő természetet, bárhol is vagy!

28 Figyeld meg, mikor vagy fáradt, és tarts szünetet amint lehetséges!

29 Válassz egy másik útvonalat ma, és figyeld meg, mit veszel észre!

30 Mentálisan vizsgálj meg a testedet, és figyeld meg, mit érzel!

31 Fedezd fel az örömet az élet egyszerű dolgában!

