

SOBOTA

NEDELJA

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

1 Zastavi si namen živeti z zavedanjem in prijaznostjo

2 Opazi tri stvari, ki se ti zdijo lepe v zunanjem svetu

3 Začni dan tako, da ceniš svoje telo in dejstvo, da si živ

4 Opazuj, kako govoriš sam s seboj, in se odloči za uporabo prijaznih besed

5 Spomni se ljudi, ki so ti pomembni, in jim pošlji ljubezen

6 Če se ti zdi, da se ti mudi, se potruji upočasniti

7 V rednih časovnih presledkih si čez dan vzemi čas za tri mirne vdihne

8 Jej s pozornostjo. Ceni okus, teksturo in vonj hrane

9 Vdihni in izdihni, preden odgovoriš drugim

10 Pojdi ven in opazuj, kako se občuti vreme na tvojem obrazu

11 Ostani popolnoma prisoten med pitjem skodelice čaja ali kave

12 Nekomu globoko prisluhni in zares poslušaj, kaj govori

13 Danes se za nekaj minut ustavi in samo opazuj nebo ali oblake

14 Poišči načine, kako uživati v vseh opravilih ali nalogah, ki jih opravljaš

15 Ustavi se. Dihaj. Opazuj. Redno ponavljaj.

16 Zares se vživi v zanimivo ali ustvarjalno dejavnost

17 Oglej si okolico in opazi tri stvari, ki se ti zdijo nenavadne ali prijetne

18 Imej dan brez načrtov in opazuj, kakšen občutek je to

19 Danes goji občutek ljubeče prijaznosti do drugih

20 Osredotoči se na to, kar danes osrečuje tebe in druge

21 Poslušaj glasbo ne da bi počel karkoli drugega

22 Opazi nekaj, kar ti gre dobro od rok, tudi če se ti danes zdi težko

23 Poveži se s svojimi občutki ne da bi jih obsojal ali poskušal spremeniti

24 Ceni svoje roke in vse stvari, ki ti jih omogočajo

25 Osredotoči svojo pozornost na dobre stvari, ki se ti zdijo samoumevne

26 Odloči se, da boš danes manj časa gledal v zaslone

27 Ceni naravo okoli sebe, kjer koli si

28 Opazi, kdaj si utrujen, in si čim prej vzemi odmor

29 Danes izberi drugačno pot in opazuj, kaj boš opazili

30 Miselno preglej svoje telo in opazuj, kaj čuti

31 Odkrij veselje v preprostih življenjskih stvareh

