



НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

1

Задай си намерение да живееш осъзнато и с доброта

2

Съзнателно открий три неща във външния свят, които намиращ 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 избери по-мили думи

5

Помисли за хората, на които държиш, и им изпрати обич

6

Ако усетиш, че препускаш, опитай да забавиш темпото

7

Прави по три спокойни вдишвания на равни интервали през деня

8

Яж съзнателно. Наслади се на вкуса, текстурата и аромата на храната

9

Поemi дълбоко дъх преди да отговориш на някого

10

Излез навън и забележи как се усеща времето върху лицето ти

11

Остани напълно в настоящия момент, докато пиеш кафето или чая си

12

Слушай внимателно някого и наистина чуй какво казва

13

Отдели няколко минути днес, за да погледаш небето или облаците

14

Намери начин да се наслаждаваш на задълженията и задачите си

15

Спри. Дишай. Наблюдавай. Повтаряй редовно

16

Потопи се в нещо интересно или творческо

17

Огледай се и открий три необикновени или приятни неща

18

Изживей един ден без планове и виж какво е усещането

19

Днес развивай чувство на любов и доброта към другите

20

Днес се фокусирай върху това, което носи щастие на теб и на другите

21

Послушай музикално парче, без да правиш нищо друго

22

Забележи нещо, което върви добре дори денят да ти се струва труден

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 приемаш за даденост

26

Днес избери да прекараш по-малко време пред екрана

27

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

28

Забележи кога си уморен и си дай почивка възможно най-скоро

29

Днес избери различен маршрут и наблюдавай какво ще забележиш

30

Направи мислен преглед на тялото си и забележи какво усещаш

31

Открий радостта в простичките неща от живота

