

კვირა ორშაბათი სამშაბათი ოთხშაბათი ხუთშაბათი პარასკევი შაბათი

1 მიზნად დაისახე, იცხოვრო გაცნობიერებულად და სიკეთით

2 შეამჩნიე სამი რამ, რაც გარე სამყაროში ლამაზად მიგაჩნია

3 დაიწყე დღე შენი სხეულის და იმის დაფასებით, რომ ცოცხალი ხარ

4 შეამჩნიე, როგორ ელაპარაკები ხოლმე საკუთარ თავს და არჩევანი გააკეთე კეთილ სიტყვებზე

5 იფიქრე იმ ადამიანებზე ვინც ძვირფასია შენთვის და გაუზზავნე სიყვარული მათ

6 ^{იმე} თუ ჩქარობ, ეცადე, შეანელო ტემპი

7 დღის განმავლობაში, რეგულარული ინტერვალებით სამჯერ ჩაისუნთქე და ამოისუნთქე მშვიდად

8 ჰამე გააზრებულად. დააფასე შენი საჭმლის გემო, ტექსტურა და სუნი

9 სხვებისთვის პასუხის გაცემამდე ღრმად ჩაისუნთქე და ამოისუნთქე

10 გადი გარეთ და დააკვირდი, როგორი ამინდია შენს სახეზე

11 ჩაის ან ყავის სმისას სრულად იყავი აწმყოში

12 გულისყურით მოუსმინე ვინმეს და ნამდვილად გაიგონე რას ამბობენ ისინი

13 შეჩერდი დღეს და სულ რამდენიმე წუთით შეხედე ცას ან ღრუბლებს

14 იპოვე გზები ისიამოვნო ნებისმიერი საოჯახო საქმით ან დავალებით, რომელსაც ასრულებ

15 გაჩერდი. ისუნთქე. შეამჩნიე. გაიმეორე რეგულარულად

16 სრულად ჩაერთე საინტერესო ან შემოქმედებით აქტივობაში

17 მიმოიხედე გარშემო და შეამჩნიე სამი რამ, რაც უჩვეულოა შენთვის ან სასიამოვნო

18 გკონდეს „გეგმების გარეშე“ დღე და შეამჩნიე, როგორია ეს შეგრძნება

19 დაუთმე დღევანდელი დღე სხვების მიმართ სიყვარულის და სიკეთის განცდას

20 დაკონცენტრირდი იმაზე, რაც შენ და სხვებს გაბედნიერებთ დღეს

21 მოუსმინე მუსიკალურ ნაწარმოებს სხვა არაფრის გაკეთების გარეშე

22 შეამჩნიე რაღაც, რაც კარგად მიდის, თუნდაც დღეს ცუდად გრძნობდე თავს

23 გაუსწორე თვალი შენს გრძნობებს, განსჯის ან მათი შეცვლის მცდელობის გარეშე

24 დააფასე შენი ხელები და ყველაფერი ის, რისი გაკეთებაც მათ საშუალებით შეგიძლია

25 ყურადღება გაამახვილე იმ კარგ რაღაცეებზე, რომლებსაც თავისთავად მიღებულად მიიჩნევ ხოლმე

26 დღეს ნაკლები დრო დაუთმე ეკრანებს

27 დააფასე შენს გარშემო არსებული ბუნება, სადაც არ უნდა იყო

28 შეამჩნიე, როდის ხარ დადლილი და რაც შეიძლება მალე დაისვენე

29 აირჩიე დღეს სხვა მარშრუტი და ნახე რას შეამჩნევ

30 გონებრივად დაასკანირე შენი სხეული და შეამჩნიე, რას გრძნობ

31 აღმოაჩინე სიხარული ცხოვრებისეულ სიმარტივეებში

