

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΑΒΒΑΤΟ

1
Θέσε ως στόχο να ζεις με επίγνωση και καλοσύνη

2
Παρατήρησε τρία πράγματα που βρίσκεις όμορφα στον έξω κόσμο

3
Ξεκίνα τη μέρα εκτιμώντας το σώμα σου και το δώρο της ζωής

4
Πρόσεξε πώς μιλάς στον εαυτό σου και διάλεξε πιο ευγενικά λόγια

5
Φέρε στο μυαλό σου ανθρώπους που αγαπάς και στείλε τους αγάπη

6
Αν δεις ότι βιάζεσαι, προσπάθησε συνειδητά να επιβραδύνεις

7
Πάρε τρεις ήμερες αναπνοές σε τακτά διαστήματα μέσα στη μέρα

8
Φάε με επίγνωση: εκτίμησε γεύση, υφή και άρωμα

9
Πάρε μία πλήρη εισπνοή και εκπνοή πριν απαντήσεις στους άλλους

10
Βγες έξω και νιώσε πώς ο καιρός αγγίζει το πρόσωπό σου

11
Μείνε απόλυτα παρών πίνοντας το τσάι ή τον καφέ σου

12
Άκου προσεκτικά κάποιον, πραγματικά άκου τι λέει

13
Κάνε μια παύση για λίγα λεπτά και απλώς κοίτα τον ουρανό ή τα σύννεφα

14
Βρες τρόπους να απολαύσεις τις δουλειές ή τα καθήκοντα που έχεις

15
Σταμάτα. Ανάπνευσε. Παρατήρησε. Επανάλαβε συχνά

16
Απορροφήσου πλήρως σε μια ενδιαφέρουσα ή δημιουργική δραστηριότητα

17
Κοίτα γύρω και εντόπισε τρία πράγματα ασυνήθιστα ή ευχάριστα

18
Κάνε μια μέρα «χωρίς σχέδια» και παρατήρησε πώς σου φαίνεται

19
Καλλιέργησε σήμερα ένα αίσθημα καλοσύνης και αγάπης προς τους άλλους

20
Εστίασε σε ό,τι κάνει εσένα και τους άλλους χαρούμενους σήμερα

21
Άκου ένα κομμάτι μουσικής χωρίς να κάνεις τίποτα άλλο

22
Παρατήρησε κάτι που πάει καλά, ακόμα κι αν η μέρα φαίνεται δύσκολη

23
Συντονίσου με τα συναισθήματά σου, χωρίς να τα κρίνεις ή να προσπαθείς να τα αλλάξεις

24
Εκτίμησε τα χέρια σου και όλα όσα σου επιτρέπουν να κάνεις

25
Εστίασε στα καλά πράγματα που θεωρείς δεδομένα

26
Διάλεξε να περάσεις λιγότερο χρόνο μπροστά σε οθόνες σήμερα

27
Εκτίμησε τη φύση γύρω σου, όπου κι αν βρίσκεσαι

28
Παρατήρησε πότε κουράζεσαι και κάνε διάλειμμα όσο πιο σύντομα γίνεται

29
Διάλεξε σήμερα μια διαφορετική διαδρομή και δες τι θα παρατηρήσεις

30
Επικεντρώσου στο σώμα σου και παρατήρησε τι νιώθει

31
Ανακάλυψε τη χαρά στα απλά πράγματα της ζωής

