

NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

1
Ustal intencję, by
żyć świadomie
i z życzliwością

2 **Zauważ**
trzy rzeczy,
które uważasz
za piękne w
otaczającym
świecie

3
Zacznij dzień
od docenienia
swojego ciała i
faktu, że żyjesz

4
Zwróć uwagę na
to, jak mówisz do
siebie. Wybieraj
życzliwe słowa

5
Przypomnij
sobie
o ludziach,
na których Ci
zależy
i prześlij im
mnóstwo miłości

6
Gdy zauważysz,
że się z czymś
spieszysz,
postaraj się nieco
zwolnić

7
Weź trzy
spokojne
oddechy w
różnych
momentach dnia

8
Jedz świadomie.
Docenij smak,
konsystencję
i zapach jedzenia

9
Weź głęboki
wdech i wydech
zanim komuś
odpowiesz

10
Wyjdź na
zewnątrz i poczuć
pogodę
na swojej twarzy

11
Wypij kawę lub
herbatę pozostań
w pełni obecny w
tej chwili

12
Wysłuchaj się
w kogoś głęboko
i usłysz, co tak
naprawdę mówi

13 Zatrzymaj
się
na kilka minut,
aby popatrzeć
na niebo
i chmury

14 **Znajdź**
sposób, by
czerpać radość
z wykonywanych
dziś obowiązków
i zadań

15 Zatrzymaj się.
Oddychaj.
Zauważaj.
Powtarzaj
regularnie

16 Zanurz się w
ciekawej lub
kreatywnej
aktywności

17 Rozejrzyj się
i zauważ
trzy rzeczy,
które wydają Ci
się niezwykle
lub przyjemne

18 Zrób sobie dzień
"bez planów"
i sprawdź, jak się
z tym czujesz

19 Pielęgnuj uczucie
miłującej dobroci
wobec innych

20 Skup się
na tym, co
sprawia radość
Tobie i innym
dayofhappiness.net

21
Posłuchaj muzyki,
nie robiąc przy
tym nic innego.

22 **Zauważ**, że coś
idzie dobrze,
nawet jeśli dzień
jest trudny

23 Dostrój się
do swoich uczuć,
nie oceniając ich
i nie próbując
zmienić

24 Docenij swoje ręce
i wszystko,
co dzięki nim
możesz zrobić

25 Skieruj
uwagę na dobre
rzeczy, które
na co dzień
przyjmujesz
za pewnik

26 Spędź dziś mniej
czasu przed
ekranem

27 Gdziekolwiek
jesteś, docenij
otaczającą Cię
przyrodę

28
Gdy
zauważysz swoje
zmęczenie, jak
najszybciej zrób
sobie przerwę

29 Wybierz
dziś inną trasę
i sprawdź,
co nowego
podczas niej
zauważysz

30 Przeskanuj
mentalnie swoje
ciało i zauważ, co
ono czuje

31
Odkryj w
życiu radość
z prostych rzeczy

