

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

1  
Сформулируй намерение жить осознанно и с добротой

2  
Заметь три вещи в мире, которые кажутся тебе красивыми

3  
Начни день с благодарности своему телу и тому, что ты живешь

4  
Заметь, как ты разговариваешь с собой, и выбери добрые слова

5  
Вспомни дорогих тебе людей и пожелай им добра

6  
Если ловишь себя на спешке, постарайся замедлиться

7  
Три раза в течение дня сделай по три спокойных вдоха и выдоха

8  
Ешь осознанно. Замечай вкус, текстуру и аромат еды

9  
Делай глубокий вдох и выдох, прежде чем отвечать другим

10  
Выйди на улицу и почувствуй погоду на своем лице

11  
Побудь полностью в моменте, пока пьешь чай или кофе

12  
Слушай внимательно и по-настоящему услышь, что тебе говорят

13  
Остановись и пару минут понаблюдай за небом и облаками

14  
Найди в рутине и обычных делах повод для удовольствия

15  
Остановись. Дыши. Замечай. Повторяй регулярно

16  
Полностью погрузись в интересное или творческое занятие

17  
Осмотри и найди три вещи, которые кажутся необычными или приятными

18  
Устрой день без планов и понаблюдай за собой в этом состоянии

19  
Выбери относиться к другим людям с любовью и добротой

20  
Сфокусируйся сегодня на том, что радует тебя и других

21  
Послушай музыку, не делая ничего другого в это же время

22  
Заметь что-нибудь хорошее, даже если день дается тяжело

23  
Прислушайся к своим чувствам, не оценивая их и не пытаясь их изменить

24  
Поблаговари свои руки за все, что они позволяют тебе делать

25  
Обрати внимание на то хорошее, что ты обычно не замечаешь

26  
Выбери проводить меньше времени перед экраном сегодня

27  
Остановись и полюбуйся природой рядом с тобой

28  
Заметь свою усталость и сделай перерыв как можно скорее

29  
Выбери сегодня другой маршрут и замечай новые детали

30  
Послушай свое тело и отметь, что оно чувствует

31  
Открой для себя радость простых вещей в жизни

