

НЕДІЛЯ

ПОНЕДІЛОК

ВІВТОРОК

СЕРЕДА

ЧЕТВЕР

П'ЯТНИЦЯ

СУБОТА

1 Сформулюйте намір жити з усвідомленістю та добротою

2 Зверніть увагу на три речі, які ви вважаєте прекрасними в навколишньому світі

3 Почніть сьогодні з вдячності за своє тіло і за те, що ви живі

4 Зверніть увагу на те, як ви розмовляєте з собою і Вибирайте добрі слова

5 Згадайте людей, які вам небайдужі, і надішліть їм любов

6 Якщо ви відчуваєте, що поспішаєте, зробіть зусилля, щоб сповільнитися

7 Зробіть три спокійні вдихи через рівні проміжки часу протягом дня

8 Їжте вдумливо. Цінуйте смак, текстуру і запах їжі

9 Зробіть повний вдих і видих, перш ніж відповідати іншим

10 Вийдіть на вулицю і помітьте, як погода відображається на вашому обличчі

11 Залишайтеся повністю присутніми, коли п'єте чашку чаю або кави

12 Уважно вислухайте когось і дійсно почуйте, що він говорить

13 Зупиніться сьогодні на кілька хвилин, щоб поспостерігати за небом або хмарами

14 Знайдіть способи отримувати задоволення від будь-якої роботи, яку ви робите

15 Зупинись. Дихай. Помічайте. Повторюйте регулярно

16 Захопитися цікавою або творчою діяльністю

17 Озирніться навколо і знайдіть три речі, які вам здаються незвичайними або приємними

18 Проведіть день "без планів" і помітьте, що ви відчуваєте.

19 Виховуйте в собі почуття любові та доброти по відношенню до інших сьогодні

20 Зосередьтеся на тому, що робить вас та інших щасливими сьогодні

21 Послухайте музичний твір, не роблячи нічого іншого

22 Помічайте те, що йде добре, навіть якщо сьогодні вам важко

23 Налаштуйтеся на свої почуття, не засуджуючи і не намагаючись їх змінити

24 Цінуйте свої руки і все, що вони дозволяють вам робити

25 Зосередьте свою увагу на хороших речах, які ви сприймаєте як належне

26 Вирішіть провести сьогодні менше часу, дивлячись на екран

27 Цінуйте природу навколо себе, де б ви не були

28 Помічайте, коли ви втомилися, і зробіть перерву якомога швидше

29 Оберіть сьогодні інший маршрут і подивіться, що ви помітите

30 Подумки проскануйте своє тіло і зверніть увагу на те, що воно відчуває

31 Відкрийте для себе радість у простих речах життя

