

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



4 Figyeld meg, hogyan szólsz magadhoz és válassz kedves szavakat!

5 Gondolj azokra az emberekre, akik fontosak számodra, és küldj nekik szeretetet!

6 Ha észreveszed, hogy sietni kezdesz, próbálj meg lelassulni!

7 Vegyél három nyugodt lélegzetet szabályos időközönként a napod során!

1 Határozd el, hogy tudatosan és kedvesen éled az életed!

2 Vegyél észre három dolgot, amit gyönyörűnek találsz a világban!

3 Kezdd a mai napot a tested és az életed megbecsülésével!

11 Maradj teljesen jelen, amikor teát vagy kávéat iszol!

12 Hallgasd meg valakinek a mondanivalóját, és valóban értsd meg, amit mond!

13 Állj le kicsit és csak figyeld az eget vagy a felhőket néhány perci!

14 Találj meg a módját, hogy élvezd az összes házimunkát vagy feladatot, amit végzel!

15 Állj meg! Lélegezz! Érzékelj! Ismételd meg rendszeresen!

16 Teljesen merülj el egy érdekes vagy kreatív tevékenységbe!

17 Nézz körül, és találj meg három olyan dolgot, ami számodra szokatlan vagy kellemes!

18 Tarts egy "nincs terv" napot, és figyeld meg, milyen érzés!

19 Gyakorold a szerető kedvességet mások felé egész nap!

20 Összpontosíts arra, mi tesz boldoggá téged és másokat ma, a Boldogság Világnapján! dayofhappiness.net

21 Hallgass meg egy zeneszámot, miközben semmit mást nem csinálsz!

22 Vedd észre, ami jól megy, még akkor is, ha nehéz napod van!

23 Figyelj oda az érzéseidre, anélkül, hogy ítélnél, vagy megpróbálnád megváltoztatni azokat!

24 Értékelj a kezeidet, és mindazt, amitől képes vagy elvégezni dolgokat!

25 Fókuszálj azokra a jó dolgokra, amiket természetesnek veszel!

26 Dönts úgy, hogy ma kevesebb időt töltesz képernyő előtt!

27 Értékelj a természetet körülötted, bárhol is vagy!

28 Vedd észre, ha fáradt vagy és tarts szünetet, amilyen gyorsan csak lehet!

29 Válassz egy másik utat ma, és nézd meg, mi tűnik fel neked!

30 Mentálisan pásztázd végig a tested, és vedd észre, milyen érzéseid vannak!

31 Fedezd fel az örömet az élet egyszerű dolgaiban!

