

PONDELOK



4 **Všimajte si, ako hovoríte sami so sebou a zvolte láskavé slová**

UTOROK



5 **Spomeňte si na ľudí, na ktorých vám záleží a pošlite im lásku**

STREDA



6 **Pokiaľ zistíte, že sa ponáhľate, snažte sa spomaliť**

ŠTVRTOK



7 **V pravidelných intervaloch behom dňa sa 3x pokojne nadýchnite**

PIATOK

1 **Stanovte si zámer žiť vedome a láskavo**

SOBOTA

2 **Všimnite si 3 veci, ktoré považujete za krásne vo vonkajšom svete**

NEDEĽA

3 **Začnite dnes tým, že si budete vážiť svoje telo a to, že žijete**

11 **Zostaňte úplne prítomní pri pití čaja alebo kávy**

12 **Počúvajte niekoho aktívne a skutočne vnímajte, čo hovorí**

13 **Zastavte sa dnes na niekoľko minút a pozorujte oblohu alebo mraky**

14 **Nájdite spôsob, ako si užiť všetky povinnosti alebo úlohy, ktoré robíte**

15 **Zastavte sa. Dýchajte. Všimajte si a pravidelne to opakujte**

16 **Nechajte sa skutočne pohltiť zaujímavou alebo tvorivou činnosťou**

17 **Rozhliadnite sa okolo seba a všimnite si 3 veci, ktoré sa vám zdajú príjemné**

18 **Urobte si deň bez plánov a všimajte si, aký je to pocit.**

19 **Vypestujte si dnes pocit dobrosrdečnej láskavosti voči druhým ľuďom**

20 **Zamerajte sa na to, čo dnes robí radosť vám a ostatným**

21 **Počúvajte hudbu bez toho, aby ste robili čokoľvek iné**

22 **Všimnite si niečo, čo sa vám darí, aj keď sa vám zdá, že je to ťažké**

23 **Naladte sa na svoje pocity bez toho aby ste ich hodnotili alebo sa ich snažili meniť**

24 **Vážte si svoje ruky a všetky veci, ktoré vďaka nim môžete robiť**

25 **Zamerajte svoju pozornosť na dobré veci, ktoré považujete za samozrejmosť**

26 **Rozhodnite sa dnes tráviť menej času sledovaním obrazoviek**

27 **Vážte si prírodu okolo seba, nech už ste kdekoľvek**

28 **Všimnite si, kedy ste unavení, a urobte si čo najskôr prestávku**

29 **Zvolte si dnes inú cestu a sledujte, čo si všimnete**

30 **Mentálne si prezrite svoje telo a všimajte si, čo cíti**

31 **Objavte radosť z bežných každodenných vecí**

