

MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY



THURSDAY



FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

4

لاحظ كيف تتحدث مع نفسك، اصنع حوار طيب وجميل مع ذاتك

5

ضع في اعتبارك الأشخاص الذين تهتم بهم، وارسل لهم مشاعر حب

6

إذا وجدت نفسك متسرّعًا، فابذل جهدًا للإبطاء

7

خذ ثلاثة أنفاس هادئة على فترات منتظمة خلال يومك

8

تناول الطعام بانتباه. قدر طعم وملمس ورائحة طعامك

9

خذ نفسًا عميقًا، قبل الرد على الآخرين

10

أخرج للخارج واستشعر حالة الطقس على وجهك

11

كن حاضرًا بالكامل أثناء شرب فنجان الشاي أو القهوة

12

استمع بعمق إلى شخص ما

13

توقف قليلاً لمشاهدة السماء أو الغيوم لبضع دقائق

14

ابحث عن طرق للاستمتاع بأي أعمال أو مهام تقوم بها

15

قف. تنفس. لاحظ. كرر بانتظام

16

انغمس بنشاط ابداعى يثير اهتمامك

17

انظر حولك واكتشف ثلاثة أشياء تجدها غير عادية

18

خذ يوم "بلا خطط" ولاحظ مشاعرك

19

استشعر المشاعر التي أتجه من محبتك للآخرين

20

ركز على ما يجعلك أنت والآخرين سعداء اليوم

21

استمع إلى مقطع من الموسيقى دون القيام بأي شيء آخر

22

لاحظ شيئًا ما يسير على ما يرام، حتى لو كان اليوم صعبًا

23

قم بضبط مشاعرك، دون الحكم أو محاولة تغييرها

24

قدر يدك وكل الأشياء التي يمكنك من القيام بها

25

ركز انتباهك على الأشياء الجيدة التي تظنّها من المسّمات

26

اقض وقت أقل في البحث في الشاشات اليوم

27

قدر الطبيعة من حولك أينما كنت

28

لاحظ عندما تكون متعبًا، وخذ استراحة في أقرب وقت ممكن

29

اختر طريقًا مختلفًا اليوم وشاهد ما تلاحظه

30

امسح جسمك عقلياً، ولاحظ ما يشعر به

31

اكتشف الفرح في الأشياء البسيطة

