

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



4 **Забележи как говориш на себе си и подбери по-мили думи**

5 **Помисли за хора, за които те е грижа, и им изпрати обич**

6 **Ако се усетиш, че препускаш, направи усилие да забавиш темпото**

7 **Прави по три спокойни вдишвания на равномерни интервали през деня си**

1 **Задай си намерение да живееш съзнателно и добронамерено**

2 **Съзнателно открий три неща във външния свят, които смяташ за красиви**

3 **Започни днешния ден с благодарност за тялото си и за това, че си жив**

10 **Излез навън и почувствай как времето се усеща върху лицето ти**

11 **Остани напълно в настоящия момент, докато пиеш чашата си кафе или чай**

12 **Слушай някого в дълбочина и наистина чуй какво казва**

13 **Отдели няколко минути днес да погледаш небето или облаците**

14 **Намери начин да се насладиш на задълженията и задачите си**

15 **Спри. Дишай. Наблюдавай. Повтаряй това често**

16 **Потопи се в интересна или креативна дейност**

17 **Огледай се и забележи три неща, които ти се струват необикновени или приятни**

18 **Изживей един ден без планове и виж какво е усещането**

19 **Днес култивирай чувство на любяща доброта към останалите**

20 **Днес се фокусирай върху това, което прави теб и другите наоколо щастливи dayofhappiness.net**

21 **Послушай музикално парче без да правиш нищо друго**

22 **Забележи нещо, което върви добре дори и самият ден да изглежда тежък**

23 **Заслушай се в чувствата си без да ги осъждаш или да се опитваш да ги промениш**

24 **Благодари за ръцете си и за всички неща, които можеш да вършиш с тях**

25 **Фокусирай вниманието си върху хубавите неща, които взимаш за даденост**

26 **Днес избери да прекараш по-малко време загледан в екрани**

27 **Където и да си, наслаждавай се на природата около себе си**

28 **Забележи кога си уморен и си вземи почивка възможно най-скоро**

29 **Днес избери да минеш по друг път и наблюдавай какво виждаш**

30 **Сканирай тялото си на ум и забележи какви са усещанията**

31 **Открий радостта в прости неща от живота**

