

PONDĚLÍ



4 Všimněte si, jak mluvíte k sobě samotnému, a zkuste volit laskavá slova

ÚTERÝ



5 Věnujte chvílku meditaci nad lidmi, které máte rádi a pošlete jim lásku

STŘEDA



6 Pokud se přistihnete, že děláte věci ve spěchu, zkuste zpomalit

ČTVRTEK



7 V pravidelných intervalech se dnes 3x zhluboka prodýchejte

PÁTEK

1 Stanovte si za cíl žít všímavě a s laskavostí

SOBOTA

2 Všimněte si tří krásných věcí okolo sebe

NEDĚLE

3 Začněte den tím, že poděkujete svému tělu za to, jak vám dobře slouží

11 Vychutnejte si svůj oblíbený šálek kávy či čaje

12 Pozorně naslouchejte druhým a věnujte plnou pozornost tomu, co říkají

13 Udělejte si chvílku a pozorujte oblohu a plující mraky

14 Dnes zkuste najít zálibení v jakýchkoliv povinnostech, které vás čekají

15 Zastavte se. Dýchejte. Vnímejte. Opakujte ☺

16 Nechte se pohltit něčím, co vás baví

17 Rozhlédněte se a najděte 3 věci, které vám přijdou neobyčejné

18 Vyzkoušejte si „den bez plánů“

19 Dnes procvičujte všímavou laskavost k ostatním lidem

20 Zaměřte se dnes na to, co dělá vám i ostatním radost dayofhappiness.net

21 Zaposlouchejte se do oblíbené hudby bez toho, abyste dělali něco jiného

22 Náročný den? Věnujte pozornost něčemu, co se vám ze všech obtížných úkolů daří

23 Naladte se na své emoce bez toho, abyste je soudili nebo je chtěli měnit

24 Oslavte své ruce a všechno, co vám umožňují dělat

25 Zapište si dnes všechny hezké věci ve vašem životě, které máte tendenci brát jako samozřejmost

26 Dnes zredukujte čas strávený na obrazovkách a vnímejte, jak to na vás působí

27 Oceňte každý kousek přírody, který dnes potkáte

28 Všimněte si, pokud jste unavení a včas si odpočíte

29 Dnes se vydejte do školy či práce jinou cestou a trénujte všímavost k věcem okolo vás

30 Všímavost si zaslouží také vaše tělo: vnímejte jak se cítíte v jeho různých částech v průběhu dne

31 Hledejte radost v těch nejobyčejnějších věcech

