

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ



ΠΕΜΠΤΗ



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

4 Παρατηρήστε πώς μιλάτε στον εαυτό σας και επιλέξτε να χρησιμοποιείτε ευγενικές λέξεις

5 Φέρτε στο μυαλό σας ανθρώπους που σας ενδιαφέρουν και στείλτε τους αγάπη

6 Αν πιάνετε τον εαυτό σας να βιάζεται, κάντε μια προσπάθεια να επιβραδύνετε

7 Πάρτε τρεις ήρεμες αναπνοές σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας σας

8 Φάτε με προσοχή. Εκτιμήστε τη γεύση, την υφή και τη μυρωδιά του φαγητού σας.

9 Πάρτε μια πλήρη εισπνοή και εκπνοή πριν απαντήσετε στους άλλους

10 Βγείτε έξω και παρατηρήστε πώς αισθάνεστε τον καιρό στο πρόσωπό σας

11 Μείνετε πλήρως παρόντες ενώ πίνετε το φλιτζάνι τσάι ή τον καφέ σας

12 Ακούστε βαθιά κάποιον και ακούστε πραγματικά τι λέει

13 Κάντε μια παύση για να παρατηρήσετε τον ουρανό ή τα σύννεφα για λίγα λεπτά σήμερα

14 Βρείτε τρόπους να απολαμβάνετε τις δουλειές ή τα καθήκοντα που κάνετε

15 Σταματήστε. Αναπνεύστε. Παρατηρήστε. Επαναλάβετε τακτικά

16 Εντρυφήστε πραγματικά σε μια ενδιαφέρουσα ή δημιουργική δραστηριότητα

17 Κοιτάξτε γύρω σας και εντοπίστε τρία πράγματα που σας φαίνονται ασυνήθιστα ή ευχάριστα

18 Να έχετε μια μέρα χωρίς σχέδια και να παρατηρήσετε πώς αισθάνεστε

19 Καλλιεργήστε σήμερα ένα αίσθημα αγάπης-φιλίας προς τους άλλους

20 Επικεντρωθείτε σε αυτό που κάνει εσάς και τους άλλους

21 Ακούστε ένα μουσικό κομμάτι χωρίς να κάνετε τίποτα άλλο

22 Παρατηρήστε κάτι που πηγαίνει καλά, ακόμη και αν σήμερα σας φαίνεται δύσκολο

23 Συντονιστείτε με τα συναισθήματά σας, χωρίς να τα κρίνετε ή να προσπαθείτε να τα αλλάξετε

24 Εκτιμήστε τα χέρια σας και όλα τα πράγματα που σας επιτρέπουν να κάνετε

25 Επικεντρώστε την προσοχή σας στα καλά πράγματα που θεωρείτε δεδομένα

26 Επιλέξτε να περνάτε λιγότερο χρόνο κοιτάζοντας οθόνες σήμερα

27 Εκτιμήστε τη φύση γύρω σας, όπου κι αν βρίσκεστε

28 Παρατηρήστε πότε είστε κουρασμένοι και κάντε ένα διάλειμμα το συντομότερο δυνατό

29 Επιλέξτε μια διαφορετική διαδρομή σήμερα και δείτε τι θα παρατηρήσετε

30 Σαρώστε νοερά το σώμα σας και παρατηρήστε τι αισθάνεται

31 Ανακαλύψτε τη χαρά στα απλά πράγματα της ζωής

