

יום שני



4 שימו לב איך אתם מדברים אל עצמכם ובחרו להשתמש במילים טובות

יום שלישי



5 הביאו לתודעה אנשים שאכפת לכם מהם ושלחו להם אהבה

יום רביעי



6 אם אתם מוצאים את עצמכם ממהרים, עשו מאמץ להאט

יום חמישי



7 קחו שלוש נשימות רגועות במרווחי זמן קבועים במהלך היום

יום שישי

1 הגדירו כוונה לחיות במודעות ובטוב לב

יום שבת

2 שימו לב לשלושה דברים שנראים לכם יפים בעולם החיצון

יום ראשון

3 התחילו היום בכך שתעריכו את גופכם ושאתם חיים

10 צאו החוצה ושימו לב איך מזג האוויר מרגיש על הפנים שלכם

17 הביטו סביב וזהו שלושה דברים שנראים לכם יוצאי דופן או נעימים

24 העריכו את הידיים שלכם ואת כל הדברים שהן מאפשרות לכם לעשות

31 גלו את השמחה שבדברים הפשוטים של החיים

11 הישארו נוכחים באופן מלא בזמן שתיית התה או הקפה שלכם

12 הקשיבו בתשומת לב למישהו ובאמת שמעו מה הוא אומר

13 עצרו היום כדי לצפות בשמיים או בעננים לכמה דקות

14 מצאו דרכים ליהנות מכל המטלות או המשימות שאתם מבצעים

15 עצרו. נשמו. שימו לב. חיזרו על הפעולה באופן קבוע

16 השקיעו עצמכם באמת בפעילות מעניינת או יצירתית

18 צרו לכם יום 'ללא תוכניות' ושימו לב איך זה מרגיש

19 טפחו תחושה של טוב-לב אוהב כלפי אחרים היום

20 התמקדו במה שעושה אתכם ואחרים מאושרים היום

21 האזינו לקטע מוזיקלי מבלי לעשות דבר אחר

22 שימו לב למשהו שהולך טוב, גם אם היום מרגיש קשה

23 הביטו פנימה לרגשות שלכם, מבלי לשפוט או לנסות לשנות אותם

25 מקדו את תשומת הלב שלכם בדברים הטובים שאתם לוקחים כמובנים מאליהם

26 בחרו היום להקדיש פחות זמן לצפייה במסכים

27 העריכו את הטבע, סביבכם, בכל מקום שבו אתם נמצאים

28 שימו לב מתי אתם עייפים וקחו הפסקה בהקדם האפשרי

29 בחרו מסלול אחר היום וראו במה אתם מבחינים

30 ערכו סריקה מנטלית בגוף שלכם ושימו לב איך מה הוא מרגיש

