

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1 Rozhodněte se, že chcete žít život všímavě a laskavě

2 Všimněte si venku tří věcí, které vám přijdou krásné

3 Začněte dnešní den tím, že si budete vážit svého těla a vlastního života

4 Všimněte si, jak mluvíte sami k sobě a snažte se užívat laskavá slova

5 Vzpomeňte si na osoby, na kterých vám záleží a pošlete jim milý vzkaz

6 Udělejte si den volna a všimněte si, jak se při tom cítíte

7 Během dne se v pravidelných intervalech třikrát v klidu nadechněte

8 Při konzumaci jídla zapojte všechny smysly. Všimněte si chuti, složení i vůně pokrmů

9 Než odpovíte druhým, zhluboka se nadechněte a vydechněte

10 Vyjděte ven a všimněte si, jak na vás dnešní počasí působí

11 Při šálku kávy nebo čaje se soustřeďte pouze na přítomný okamžik

12 Pozorně si vyslechněte osobu, s kterou dnes promluvíte a vnímejte, co říká

13 Na několik minut se zastavte a jenom pozorujte oblohu nebo mraky

14 Najděte způsob, jak si užít plnění úkolů nebo povinností

15 Zastavte se. Dýchejte. Vnímejte. Tyto 3 úkony pravidelně opakujte

16 Nechte se naplno pohltit nějakou zajímavou nebo tvůrčí činností

17 Rozhlédněte se a všimněte si tří věcí, které vám připadají zajímavé nebo příjemné

18 Jakmile si uvědomíte, že příliš spěcháte, snažte se zpomalit

19 Važte si přírody kolem sebe, ať už jste kdekoliv

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

21 Poslouchejte hudbu, aniž byste dělali cokoli jiného

22 Všimněte si něčeho, co se daří, i když pro vás dnešek není jednoduchý

23 Naladte se na své pocity, aniž byste je hodnotili nebo se je snažili změnit

24 Poděkujte svým rukám za všechno co dokážou

25 Zaměřte svou pozornost na dobré věci, které považujete za samozřejmost

26 Pokuste se dnes co nejméně času strávit u obrazovek

27 Najděte v sobě láskyplnou laskavost vůči druhým lidem

28 Když se cítíte unavení, dejte si co nejdříve pauzu

29 Dnes se vydejte jinou cestou a všimněte si okolí

30 Zaměřte se na své vlastní tělo a pozorujte, co se s ním děje

31 Každý den hledejte radost i v maličkostech

