

PONDĚLÍ



6 Pokud si uvědomíte, že jste ve spěchu, snažte se zpomalit

ÚTERÝ



7 Během dne si udělejte několikrát čas na tři klidné nádechy

STŘEDA

1 Stanovte si cíl žít s laskavostí a ohleduplností

8 Jezte všímavě. Oceňujte chuť, vůni a složení jídla

ČTVRTEK

2 Všimněte si 3 věcí kolem vás, které považujete za krásné

9 Předtím než někomu odpovíte, zhluboka se nadechněte a vydechněte

PÁTEK

3 Začněte dnešek tím, že oceníte své tělo a fakt, že jste naživu

10 Projděte se venku a všimněte si, jak vítr působí na vaši tvář

SOBOTA

4 Všimněte si toho, jak se sebou samým zacházíte a buďte k sobě laskaví

11 Ponořte se do přítomného okamžiku zatímco pijete šálek kávy nebo čaje

NEDĚLE

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

12 Pozorně poslouchajte osobu, která s vámi hovoří a vnímejte, co vám říká

13 Zastavte se na několik minut a pozorujte oblohu nebo mraky nad vámi

14 Hledejte způsoby, jak si můžete domácí práce nebo jiné úkoly užít

15 Zastavte se. Dýchejte. Vnímejte. Opakujte celý proces

16 Nechte se pohltit nějakou zajímavou nebo tvořivou aktivitou

17 Rozhlédněte se kolem sebe a všimněte si 3 věcí, které vám přijdou neobvyklé nebo příjemné

18 Udělejte si den volna a vnímejte, jak to na vás působí

19 Během dneška rozdávejte pocit milující laskavosti druhým

20 Soustřeďte se na to, co vám a druhým přináší radost
dayofhappiness.net

21 Poslouchajte hudbu a nedělejte při tom nic jiného

22 Měli jste těžký den? Zkuste na něm najít něco, co, co se vám podařilo

23 Zaměřte se na své pocity, ať už jsou jakékoliv a nesnažte se je změnit

24 Oceňte své ruce a važte si všech schopností, které dokážou

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

26 Rozhodněte se dnes strávit méně času u obrazovek

27 Važte si přírody kolem vás, ať už jste kdekoli

28 Hlídejte si svou úroveň energie – když pocítíte únavu, udělejte si co nejdříve přestávku

29 Vydejte se dnes jinou cestou a všimněte si změn kolem sebe

30 Dopřejte si čas na prozkoumání toho, jak se cítí vaše tělo

31 Objevujte radost z maličkostí

