

MONDAY



6

Якщо ви поспішаєте, постарайтеся уповільнити темп

TUESDAY



7

Зробіть три спокійні вдихи-видихи через рівні проміжки часу протягом дня

WEDNESDAY

1

Встановіть намір жити свідомо й доброзичливо

THURSDAY

2

Відзначте 3 красиві речі у навколишньому світі

FRIDAY

3

Почніть день із подяки своєму тілу і тому, що ви живі

SATURDAY

4

Зверніть увагу, як ви розмовляєте самі із собою і використовуйте добрі слова

SUNDAY

5

Згадайте про людей, які вам не байдужі, і подумки надішліть їм любов

12

Слухайте когось уважно і справді чуйте, що вони говорять

19

Розвивайте почуття любові й доброти до інших сьогодні

26

Вирішіть проводити сьогодні менше часу за екранами

13

Зупиніться сьогодні, щоб кілька хвилин подивитися на небо чи хмари

14

Знаходьте способи насолоджуватися будь-якими справами чи завданнями, які ви виконуєте

15

Зупиніться. Дихайте. Зверніть увагу. Повторюйте регулярно

16

По-справжньому відчуйте захоплення цікавою чи творчою діяльністю

17

Озирніться навколо і знайдіть три речі, які вам здаються незвичними чи приємними

18

Проведіть день «без планів» і зверніть увагу на те, як це відчувається

20

Зосередьтеся на тому, що робить вас та інших щасливими сьогодні dayofhappiness.net

21

Слухайте музичний твір, не роблячи більше нічого

22

Зверніть увагу на щось, що йде добре, навіть якщо сьогодні вам важко

23

Налаштуйтеся на свої почуття, не засуджуючи і не намагаючись їх змінити

24

Цінуйте свої руки і все те, що вони дозволяють вам робити

25

Зосередьте свою увагу на хороших речах, які ви сприймаєте як належне

27

Цінуйте природу навколо вас, де б ви не були

28

Зверніть увагу, коли ви втомилися, і якомога швидше зробіть перерву

29

Виберіть інший маршрут сьогодні й подивіться, що ви помітите

30

Подумки проскануйте своє тіло і зверніть увагу, що воно відчуває

31

Відкрийте для себе радість у простих речах життя

