

SÂMBĂTĂ

1 Stabiliți-vă intenția de a trăi cu conștiință și bunătațe

8 Mâncați conștient. Apreciați gustul, textura și mirosul mâncării.

15 Opriți-vă. Respirați. Observați. Repetați regulat.

22 Observați ceva care merge bine, chiar dacă ziua de azi pare dificilă

29 Alegeți un traseu diferit și observați ceea ce remarcăți

DUMINICĂ

2 Observați trei lucruri pe care le considerați frumoase în lumea exterioară

9 Inspirați și expirați adânc înainte de a le răspunde celorlalți

16 Fiți cu adevărat absorbiți în timpul unei activități interesante sau creative

23 Concentrați-vă pe sentimentele voastre, fără a le judeca sau a încerca să le schimbați

30 Scanați-vă corpul în minte și observați ce simțiți

LUNI

3 Debutați ziua de azi prin a vă aprecia corpul și faptul că sunteți în viață

10 Ieșiți afară și remarcăți temperature exterioară pe fața dumneavoastră

17 Priviți în jur și identificați trei lucruri care vi se par deosebite sau plăcute

24 Apreciați-vă mâinile și toate lucrurile pe care ele vă permit să le faceți

31 Descoperiți bucuria în lucrurile simple ale vieții

MARȚI

4 Observați cum vă vorbiți și alegeți să folosiți cuvinte amabile

11 Fiți pe deplin prezenți în timp ce vă beți ceaiul sau cafeaua

18 Creați-vă o zi "fără planuri" și observați cum vă simțiți

25 Concentrați-vă atenția asupra lucrurilor bune pe care le luați de bune

MIERCURI

5 Aduceți-vă aminte persoanele la care țineți și trimiteți-le dragoste

12 Ascultați cu atenție ceea ce spune o persoană cu care vorbiți

19 Cultivați astăzi un sentiment de iubire și bunătațe față de ceilalți

26 Petreceți mai puțin timp uitându-vă la diverse tipuri de ecrane

JOI

6 Dacă vă grăbiți, faceți un efort să încetiniți

13 Faceți o pauză de câteva minute pentru a privi cerul sau norii

20 Concentrați-vă pe ceea ce vă face fericiți pe voi și pe ceilalți

27 Apreciați natura din jur, oriunde v-ați afla

VINERI

7 Practicați trei respirații calme la intervale regulate în timpul zilei

14 Găsiți modalități prin care să vă bucurați de sarcinile pe care trebuie să le faceți

21 Ascultați o piesă muzicală fără a face altceva în același timp

28 Observați când sunteți obosiți și luați o pauză cât mai curând posibil

