

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

НЕДЕЛА



4 **Забележете како зборувате со себе и изберете да користите убави зборови**

5 **Помислете на луѓето кои ви се драги и испратете им љубов**

6 **Ако се фатите дека брзате, потрудете се да забавите**

7 **Правете по три длабоки вдишувања во еднакви интервали во текот на денот**

8 **Јадете внимателно. Ценете го вкусот, текстурата и мирисот на вашата храна**

9 **Вдишете и издишете длабоко пред да им одговорите на другите**

10 **Излезете надвор и забележете како влијае времето на вашето лице**

11 **Бидете целосно присутни додека си пиете чај или кафе**

12 **Внимателно ислушајте некого и навистина слушнете што зборува**

13 **Денес направете кратка пауза за да го погледнете небото или облаците**

14 **Најдете начини да уживате во сите задолженија или задачи што ги правите**

15 **Застанете. Вдишете. Забележете. Редовно повторувајте**

16 **Целосно внесете се во интересна или креативна активност**

17 **Погледнете наоколу и забележете три работи што ви се необични или пријатни**

18 **Имајте ден без планови и забележете како се чувствувате**

19 **Денес негувајте чувство на љубезност кон другите**

20 **Денес фокусирајте се на она што ве прави вас и другите среќни dayofhappiness.net**

21 **Слушајте музичко дело без да правите нешто друго**

22 **Забележете нешто што функционира добро, дури и ако денес ви е тешко**

23 **Обрнете внимание на вашите чувства, без да судите или да се обидувате да ги промените**

24 **Ценете ги вашите раце и сите работи што тие ви овозможуваат да ги правите**

25 **Фокусирајте го вниманието на добрите нешта кои ги земате здраво за готово**

26 **Денес изберете да поминете помалку време гледајќи во екраните**

27 **Ценете ја природата околу вас, каде и да сте**

28 **Забележете кога сте уморни и направете пауза што е можно поскоро**

29 **Денес изберете друга рута и видете што ќе забележите**

30 **Ментално скенирајте го вашето тело и забележете што чувствува**

31 **Откријте ја радоста во едноставните нешта во животот**

