

## SOBOTA

## NEDĚLE

## PONDĚLÍ

## ÚTERÝ

## STŘEDA

## ČTVRTEK

## PÁTEK

1 Dejte si závazek žít všimavě a laskavě.

2 Všimněte si tří věcí, které vám přijdou krásné.

3 Dnešní den začněte poděkováním svému tělu a tomu, že vám dobře „slouží“.

4 Všimněte si, jakým tónem se sebou mluvíte a volte cíleně laskavá slova.

5 Vzpomeňte si na ty, které máte rádi a pošlete jim v duchu objetí.

6 Pokud se přistihnete, že jste ve spěchu, vědomě zkuste tempo zpomalit.

7 V pravidelných intervalech si naservírujte 3 klidné nádechy a výdechy.

8 Den všimavé degustace! Vychutnejte si vůni, chuť, texturu toho, co dnes sníte.

9 Než někomu odpovíte, udělejte hluboký nádech a výdech.

10 Vyrazte ven a užijte si pocit čerstvého vánku na své tváři.

11 Zůstaňte plně všimaví až si budete užívat svůj šálek kávy nebo čaje.

12 Naslouchejte všimavě tomu, co se vám protistrana snaží sdělit.

13 Pauza! Užijte si pár minut nerušeného pozorování oblohy.

14 Vymyslete si, jak si zpříjemnit každodenní úkoly.

15 Zastavte se. Dýchejte. Všimněte si. Opakujte dokud je vám to příjemné.

16 Ponořte se se vši dětskou hravostí do nějaké zajímavé aktivity.

17 Rozhlédněte se a najděte 3 věci, které vám přijdou zvláštní nebo příjemné.

18 Zkuste si, jaké je to prožít „den bez plánů“.

19 Věnujte chvíli meditaci nad laskavostí a soucitem s lidmi okolo vás.

20 Udělejte si radost. Udělejte radost ostatním. Každá maličkost se počítá.

21 Užijte si oblíbený kousek hudby bez toho, abyste u toho dělali něco jiného.

22 Zkuste najít na dnešku něco dobrého. A to i pokud to byl náročný den.

23 Naladte se na své pocity bez toho, abyste je soudili nebo se je snažili změnit.

24 Pochvalte své ruce za všechno, co umí a dělají pro vás.

25 Zamyslete se nad věcmi, které vnímáte jako samozřejmé, a oceňte je s vděčností.

26 Zkuste dnes limitovat svůj čas na obrazkách a všimněte si, jaké to pro vás je.

27 Vychutnejte si přírodu, ať už jste kdekoliv.

28 Věnujte pozornost signálům svého těla a dejte si pauzu, pokud se cítíte unavení.

29 Dejte se dnes do školy / práce jinou cestou a zapojte veškerou pozornost k jejímu prozkoumání.

30 Věnujte 10 minut svému tělu. Najděte si příjemnou polohu a všimněte si, jak se vaše tělo má.

31 Užijte si maličkosti, které byste dříve přešli bez povšimnutí.

