

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2024



ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	1 Ξεκινώ την ημέρα μου, παίρνοντας 5 ήρεμες αναπνοές	2 Μόλις ξυπνώ δεν κοιτώ το κινητό μου, αλλά τεντώνω για λίγο το σώμα μου	3 Σκέφτομαι 3 πράγματα που πήγαν καλά σήμερα	4 Φέρομαι με καλοσύνη και σεβασμό στον εαυτό μου	5 Ακούω χωρίς να βιάζομαι να απαντήσω ή να προτείνω λύσεις	6 Πάω μια μικρή βόλτα ή κάνω ένα περίπατο σε ένα πάρκο
7 Απολαμβάνω την Κυριακή μου, κάνοντας κάτι που μου αρέσει	8 Πηγαίνω στην δουλειά μου επιλέγοντας άλλη διαδρομή.	9 Κάνω κάθε 2 ώρες, μικρά διαλείματα στην εργασία μου	10 Εφαρμόζω ένα μικρό διαλογισμό, πριν κοιμηθώ, για πιο ποιοτικό ύπνο	11 Σταματώ για λίγο και κοιτώ τον ουρανό ή τα σύννεφα, έτσι χωρίς λόγο	12 Γράφω 5 θετικά χαρακτηριστικά μου ή ικανότητες μου	13 Σήμερα τρώω καθιστή(ος), ακόμα και ένα σνακ
14 Ρωτώ το σώμα μου "Τι θέλεις τώρα; Φαγητό, κίνηση, ξεκούραση κλπ;" και το ακούω	15 Αποδεχομαι με συμπόνια και χωρίς κριτική, κάθε τι που νιώθω σήμερα	16 Αναγνωρίζω τα καλά της ζωής μου, που θεωρώ δεδομένα	17 Απολαμβάνω το μπάνιο ή ντους. Φέρνω όλη την προσοχή μου, σε αυτό που κάνω ή αισθάνομαι	18 Χαλαρώνω μετρώντας 10 αναπνοές. (Ένα =1 εισπνοή +1 εκπνοή)	19 Τρώω με τις 5 αισθήσεις μου. Βλέπω, μυρίζω, τρώω αργά και απολαυστικά, το φαγητό μου	20 Ξεκινώ κάτι καινούργιο, αρχίζω ένα hobby, διαβάζω ένα βιβλίο, κλπ
21 Ακούω λίγη μουσική, χωρίς να κάνω κάτι άλλο	22 Παρατηρώ και αποδεχομαι τα αρνητικά συναισθήματα μου	23 Οδηγώ, με επικένρωση στην οδήγηση, χωρίς διασπάσεις και με ενσυναίσθηση	24 Επιλέγω ευγενικές λέξεις για να "μιλάω" στον εαυτό μου	25 Τακτοποιώ το γραφείο μου ή τον χώρο που εργάζομαι	26 "Ακούω" και παρατηρώ τις σκέψεις μου και τον τρόπο σκέψης μου	27 Κάνω μία λίστα με 5 πράγματα, που νιώθω ευγνωμοσύνη
28 Αφήνω την μέρα μου χωρίς πρόγραμμα και παρατηρώ πως νιώθω	29 Ακούω τους άλλους, με όλο το σώμα μου επικεντρωμένη (ος) σε αυτό που λέγεται	30 Επιβραβεύω τον εαυτόν μου, για 3 πράγματα που έκανα καλά και δεν τον συγκρίνω				

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Μετά από κάθε πρακτική ή στο τέλος της ημέρας, πάρτε λίγα λεπτά, να αναλογιστείτε πως νιώσατε κάνοντας αυτές τις δραστηριότητες. Απλά σκεφτείτε το. Δεν χρειάζεται να νιώσετε ωραία ή κάπως. Σημασία έχει να παρατηρείτε τον εαυτό σας, χωρίς προσδοκία και να βρείτε αυτό που σας βοηθά να περνάτε πιο ήρεμα και χαρούμενα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ