

30 ДНЕЙ ОСОЗНАННОСТИ

- 1**
День без нытья
- 2**
Медитируй
15 минут
- 3**
Упорядочи список чтения:
блоги, книги, лента
- 4**
Оффлайн день
- 5**
Запиши цели
на год
- 6**
Проведи день
с самим собой
- 7**
Не покупай ничего
в течение 24 часов
- 8**
Почисти свою френдленту
в социальных сетях
- 9**
Запиши все, что ты
хочешь сделать в жизни
- 10**
После 22:00
не трогай телефон
и посвяти час чтению
- 11**
Избавься от вещей,
которые ты не носишь
или которые тебе
не нравятся
- 12**
Заведи будильник
и пиши 20 минут
на бумаге
все свои мысли
- 13**
Не проверяй соц.сети
и почту до обеда
- 14**
Делай одно дело
за раз, не отвлекаясь
ни на что другое
- 15**
Отследи и запиши
свои привычки
- 16**
Благодари
окружающих,
даже за мелочи
- 17**
Отследи и запиши
все, что раздражает
- 18**
Выключи
все уведомления
- 19**
Отследи, как часто ты
выполняешь чужие
просьбы и зачем
- 20**
Оцени последние 5
крупных покупок –
пригодились ли они?
- 21**
Запиши на бумаге,
как ты видишь свою
жизнь через 5 лет
- 22**
Сходи на часовую
прогулку без гаджетов
- 23**
Засеки время
на каждое дело
в течение дня
- 24**
Во время еды
сосредоточься
на ее вкусе
- 25**
Наведи порядок
на рабочем месте
- 26**
Не доставай телефон
во время встречи
- 27**
Задавай вопрос
"зачем я это делаю?"
- 28**
Скажи, как ты любишь
своих родных
и близких
- 29**
Сформулируй свои
принципы и ценности
- 30**
Думай
над каждым словом