

CZY ŻYJĘ UWAŻNIE?

1. Znajduję czas na efektywny odpoczynek, bez sprawdzania maili, profili społecznościowych i myślenia o pracy
2. Rozwijam swoje zainteresowania i pasje, wykorzystuję talenty, którymi zostałem obdarowany
3. Akceptuję rzeczy, których nie jestem w stanie zmienić i zmieniam to, na co mam wpływ
4. Szukam pozytywów w każdej sytuacji
5. Znajduję czas dla ludzi, których kocham, dbam o dobre relacje
6. Jestem ciekawy świata. Chcę odkrywać nowe smaki, miejsca, poznawać nowych ludzi, otaczać się pięknem przyrody
7. Nie żyję przeszłością i nie wybiegam daleko w przyszłość, ale nie boję się marzyć. Szukam dobra w tym co tu i teraz
8. Nie odkładam życia na potem. Nie czekam do weekendu, by wreszcie móc zrobić coś, na co mam ochotę
9. Sprawiam sobie przyjemności. Jestem dla siebie dobry
10. Żyję w zgodzie ze sobą, a nie oczekiwaniami innych
11. Mam czas na życie duchowe, wsłuchanie się w swoje potrzeby i pragnienia
12. Jestem wdzięczny za to co mam i potrafię to dostrzec. Nie szukam szczęścia w tym, czego nie mam
13. Dbam o swoje ciało, kondycję fizyczną i zdrowie
14. Jestem też dla innych i w miarę możliwości staram się pomagać
15. Znam swoje priorytety i znajduję na nie czas
16. Kocham i jestem kochany

