



ZEN ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ
για μια αισιόδοξη
ΧΡΟΝΙΑ



Η χρονιά μου



ΖΗΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΣΑΝ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ!



Το πρόγραμμά μου



Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ



Μην είσαι
καλός/ή μόνο
με τους φίλους.
Να είσαι και
με σένα.

“Εβδομάδα

από
έως

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ



Σημειώσεις
ΜΙΚΡΕΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ



Σκέψου “

Αφοσιώνομαι στους άλλους δεν σημαίνει αφήνω τον εαυτό μου.



Εβδομάδα

από
έως



Σημειώσεις ΜΙΚΡΕΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ



ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ



Σε προκαλώ

Εγκλωβισμένοι στην καθημερινή μας ρουτίνα συχνά ξεχνάμε να ανοίξουμε τα μάτια μας και να θαυμάσουμε τις ομορφιές της ζωής. Τι θα συνέβαινε αν έβγαίνες λίγο

από τη ρουτίνα σου; Αυτή την εβδομάδα, η πρόκληση είναι να κάνεις τουλάχιστον ένα ασυνήθιστο πράγμα και να παρατηρήσεις τι θα αλλάξει μέσα σου. Για παράδειγμα, μπορείς να ακολουθήσεις μια διαφορετική διαδρομή για τη δουλειά, να βρεις ένα νέο μέρος για να κάνεις τα ψώνια σου ή να μετακινήσεις τα έπιπλα στο σαλόνι!



Μια μέρα
έχει 1.440 λεπτά.
Φρόντισε
να αφιερώσεις
κάποια και
σε σένα.

Καθώς χρωματίζεις αυτό το μάνταλο μπορείς, αν θέλεις,
να σκεφτείς τη σημασία αυτών των δύο λέξεων: χρόνος και χαλάρωση.