

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



1 Proposa't viure de manera conscient i amable

2 Observa l'exterior i percep amb detall cinc coses guapes que t'envolten

3 Comença el dia donant gràcies pel teu cos i per estar viu/viva

4 Escolta el teu diàleg interior. Intenta emprar paraules amables

5 Porta a la teva ment totes les persones que t'importen i envia'ls amor

6 Viu el dia d'avui sense plans i nota com et sents

7 Durant el dia, ves-te aturant i aprofita per fer tres respiracions profundes i en calma

8 Menja amb atenció plena. Nota el gust, la textura i l'olor del que menges

9 Quan parlis amb algú, respira fons abans de respondre

10 Percep l'aire fresc o la calor del sol a la teva cara

11 Quan et prenguis la teva tassa de te o cafè, féu amb consciència i estant present

12 Escolta profundament algú i sent de veres el que et diu

13 Avui dedica uns minuts només a mirar el cel o els niguls

14 Troba maneres de gaudir qualsevol treball o tasca que tinguis per fer

15 Atura't, respira i pren consciència de l'entorn. Repeteix això varies vegades al dia

16 Fes alguna cosa interessant o creativa que absorbeixi la teva atenció

17 Explora el teu voltant i descobreix 3 coses inusuals o agradables

18 Si notes que vas accelerat/da, fes un esforç i vés més a poc a poc

19 Aprecia la natura que t'envolta, siguis a on siguis

20 Avui és el dia internacional de la Felicitat. Centra't amb el que et fa feliç [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

21 Escolta, sense fer una altra cosa a l'hora, una peça musical

22 Fixa't en una cosa que va bé, fins i tot si el dia d'avui és difícil

23 Sintonitza amb el que sentiments, sense judicis ni intents de canvi

24 Aprecia les teves mans i totes les coses que amb elles pots fer

25 Centra la teva atenció en les coses bones que dones per fetes

26 Avui dedica menys temps a les pantalles i a la tecnologia

27 Avui, expressa un sentiment de bondat amorosa cap als altres

28 Si et trobes cansat/da, pren-ne consciència i fes un descans quan puguis

29 Agafa un camí poc habitual i observa el que notis diferent

30 Escaneja mentalment el teu cos i pren consciència de com es sent

31 Fixa't en la joia que es troba en les coses simples de la vida

