

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG



1 Gør det til en intention om at leve med bevidsthed og venlighed

2 Læg mærke til tre ting, du finder smukke i din omverden

3 Begynd i dag med at værdsætte din krop og det faktum, at du er i live

4 Læg mærke til, hvordan du taler til dig selv, og vælg at bruge venlige ord

5 Tænk på mennesker, du holder af, og send dem en kærlig tanke

6 Hav en dag uden planer, og læg mærke til, hvordan det føles

7 Tag tre rolige vejtrækninger med jævne mellemrum i løbet af din dag

8 Spis mindfuldt; værdsæt smagen, konsistensen og lugten af din mad

9 Tag en hel ind- og udånding, før du svarer andre

10 Gå udenfor og læg mærke til, hvordan vejret føles i dit ansigt

11 Vær helt nærværende, mens du drikker en kop te eller kaffe

12 Lyt til nogen og lyt virkelig til, hvad de siger

13 Hold en pause for at se på himlen eller skyerne i et par minutter i dag

14 Find måder at nyde alle de gøremål og opgaver, du udfører

15 Stop. Træk vejret. Læg mærke til det. Gentag regelmæssigt

16 Bliv virkelig optaget af en interessant eller kreativ aktivitet

17 Se dig omkring og spot tre ting, som du finder behagelige

18 Hvis du oplever, at du har travlt, så gør en indsats for at sætte farten ned

19 Værdsæt naturen omkring dig, uanset hvor du er

20 Fokuser på det, der gør dig selv og andre glade i dag

21 Lyt til et stykke musik uden at gøre noget andet

22 Læg mærke til noget, der går godt, selv om det føles svært i dag

23 Følg dine følelser uden at dømme eller forsøge at ændre dem

24 Værdsæt dine hænder og alle de ting, de gør dig i stand til at gøre

25 Fokuser din opmærksomhed på de gode ting, du tager for givet

26 Vælg at bruge mindre tid på at kigge på skærme i dag

27 Dyrk en følelse af kærlig venlighed over for andre i dag

28 Læg mærke til, når du er træt, og tag en pause så hurtigt som muligt

29 Vælg en anden rute i dag, og se, hvad du bemærker

30 Scan mentalt din krop og læg mærke til, hvad den føler

31 Oplev glæden ved de enkle ting i livet

