

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

LARUNBATA

IGANDEA



1 Kontzientziaz eta ontasunez bizitzeko asmo bat ezarri

2 Kanpoko munduan dauden hiru gauza eder beha itzazu

3 Gaur zure gorputza eta bizirik zaudela ikusten hasi

4 Zure buruarekin nola hitz egiten duzun ikusi, eta hitz atseginak erabiltzea aukeratu

5 Kezkatzen zaituzten pertsonak gogoratu eta maitasuna bidali iezaezu

6 Planik gabeko egun bat izan eta nola sentitzen zaren ikusi

7 Hartu lasai arnasteko hiru tarte egunean zehar, momentu erregularretan

8 Kontzienteki jan. Zure janariaren zaporea, testura eta usaina dastatu

9 Sankonki arnasa hartu eta bota ezazu beste erantzun aurretik

10 Kanpora atera eta eguraldia zure aurpegian nola sentitzen den sumatu

11 Tea edo kafea edaten duzun bitartean erabat presente egon

12 Norbait sankontasunez entzun eta benetan esaten ari dena aditu

13 Zerua edo hodeiak minutu batzuek ikusteko etenaldia egin

14 Egiten dituzun lan edo zereginenez gozatzeko moduak aurkitu

15 Gelditu. Arnastu. Behatu. Aldiro errepikatu

16 Jarduera interesgarri edo sortzaile batesn benetan murgildu zaitetz

17 Begiratu inguruan, eta ezohikoa edo atsegina den hiru gauza aurkitu

18 Presaka ari bazara, gelditzeko ahalegin bat egin ezazu

19 Zure inguruko natura estimatu, nonahi zaudela ere

20 Gaur zuri eta beste batzuek zoriontsu egiten dizuen horretan arreta jarri dayofhappiness.net

21 Musika pieza bat beste edozer egin gabe entzun

22 Ondo doan zerbaiten arreta jarri, baita gaur zailtasuna sentitzen baduzu ere

23 Zure sentimenduak sintonizatu, epaitzen eta aldatzen saiatu gabe

24 Zure eskuak eta egiten uzten dizkizuten gauza guztiak estimatu

25 Zure arreta segurutzat ematen dituzun gauza onetan zentratu

26 Pantailei begira denbora gutxiago pasatzea aukeratu

27 Gaur besteekiko adeitasun-sentimendua landu

28 Nekatuta noiz zauden ikusi ezazu, eta lehenbailehen atsedena hartu

29 Aukeratu beste ibilbide bat gaur, eta zer nabaritzen duzun ikusi

30 Zure gorputza buruz eskaneatu eta sentitzen ari zarena sumatu ezazu

31 Poza bizitzeko gauza sinpleetan deskubritu ezazu

