

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI



1 Aseta tänään aikomukseksi elää tietoisesti, ystävällisyydessä

2 Huomaa kolme kaunista asiaa ulkona maailmassa

3 Aloita päivä arvostaen kehoasi ja elämää itsessään

4 Huomaa, kuinka puhut itsellesi ja valitse lempeitä sanoja

5 Ajattele ihmisiä joista välität ja lähetä heille rakkautta

6 Vietä päivä vailla suunnitelmia ja huomaa miltä se tuntuu

7 Hengitä päivän aikana säännöllisin välein 3 rauhallista hengitystä

8 Syö tietoisesti. Arvosta aterian makua, rakennetta ja tuoksua

9 Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos ennen kuin vastaat muille

10 Mene ulos ja antaudu vallitsevan sään tunteelle kasvoillasi

11 Nauti kuppi teetä tai kahvia täysin läsnä olevana

12 Kuuntele läsnäolevasti, kuule tarinat

13 Vietä hetki tarkkaillen taivasta tai pilviä

14 Löydä tapoja nauttia kaikesta siitä, mitä teet

15 Pysähdy, hengitä ja vain huomaa. Toista päivän mittaan

16 Uppoudu kiinnostavaan tai luovaan tekemiseen

17 Huomaa kolme epätavallista tai miellyttävää asiaa ympäristöstäsi

18 Kun huomaat kiirehtiväsi, hidasta

19 Missä tahansa oletkin, arvosta luontoa lähelläsi

20 Keskity jaettua onnellisuutta lisääviin asioihin dayofhappiness.net

21 Kuuntele musiikkikappale tekemättä mitään muuta

22 Vaikeuksienkin keskellä kiinnitä huomiosi hyvään

23 Virittäydy tunteillesi tuomitsematta tai pyrkimättä muuttamaan niitä

24 Arvosta käsiäsi ja asioita, jotka ne mahdollistavat

25 Kiinnitä huomio hyvään, jota pidät itsestään-selvyytenä

26 Valitse tänään viettää vähemmän aikaa katsellen laitteiden näyttöjä

27 Harjoita rakastavaa ystävällisyyttä toisia kohtaan

28 Huomaa väsymyksesi ja salli itsellesi palauttava tauko

29 Valitse tänään uusi reitti ja tee havaintoja sen varrelta

30 Skannaa kehosi mielessäsi ja havaitse tuntemuksia sen eri osissa

31 Huomaa ilo, jonka löydät yksinkertaisista asioista elämässä

