

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



1
Decidi di vivere con consapevolezza e gentilezza

2
Nota tre cose meravigliose nel mondo attorno a te

3
Inizia la giornata apprezzando di essere vivo e avere un corpo

4
Nota come parli a te stesso. Scegli di usare parole gentili

5
Rammenta tutti coloro cui tieni ed invia loro amore

6
Nessun progetto oggi; nota le sensazioni

7
Fai tre respiri profondi ad intervalli regolari durante la giornata

8
Mangia con consapevolezza, apprezzando il cibo

9
Fai un respiro profondo prima di rispondere agli altri

10
Percepisci la brezza leggera o il tepore del sole sul viso

11
Sorseggia tè o caffè in piena presenza

12
Ascolta, realmente, ciò che gli altri ti dicono

13
Fermati per osservare il cielo o le nuvole per alcuni minuti

14
Realizza come divertirti nel fare le faccende domestiche

15
Fermati, respira, osserva. Ripetere regolarmente

16
Sii creativo, con qualcosa che assorba la tua attenzione

17
Guardati attorno e trova tre cose insolite o piacevoli

18
Se ti trovi in difficoltà, sforzati di rallentare

19
Apprezza la natura attorno a te, ovunque tu sia

20
Focalizzati su tutte le cose buone che dai per scontate dayofhappiness.net

21
Ascolta una canzone senza fare nient'altro

22
Nota qualcosa che sta andando bene, anche se oggi è difficile

23
Sintonizzati sui tuoi sentimenti, senza giudizio

24
Sii grato alle tue mani per tutto ciò che ti permettono di fare

25
Focalizza la tua attenzione sulle buone cose che dai per scontate

26
Scegli di spendere meno tempo con i gadget elettronici

27
Coltiva amore e gentilezza verso gli altri

28
Quando ti accorgi di essere stanco, fai una pausa

29
Percorri una strada diversa ed osserva le novità

30
Fai una scansione mentale del tuo corpo ed ascolta le sensazioni

31
Scopri la gioia nelle cose semplici della vita

