

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



1 Proponte vivir de manera consciente y amable

2 Observa el exterior y date cuenta de cinco cosas que son hermosas

3 Empieza el día dando gracias por tu cuerpo y por estar vivo/a

4 Escucha tu diálogo interior. Intenta utilizar palabras amables

5 Trae a tu mente a las personas que te importan y envíales amor

6 Vive el día de hoy sin planes y observa cómo te sientes

7 Ve haciendo paradas durante día y aprovecha para hacer tres respiraciones calmadas

8 Come con atención plena. Aprecia el sabor, la textura y el olor de la comida

9 Cuando hables con alguien, respira profundamente antes de responder

10 Siente el frescor de la brisa o la calidez del sol en tu cara

11 Mantente completamente presente mientras bebes una taza de té o café

12 Escucha profundamente a alguien y oye de verdad lo que están diciendo

13 Hoy, párate a mirar el cielo o las nubes durante unos minutos

14 Encuentra maneras de disfrutar de cualquier tarea o trabajo que tengas que hacer

15 Haz una parada. Respira. Observa. Ve repitiendo

16 Déjate absorber por una actividad interesante o creativa

17 Mira a tu alrededor y descubre tres cosas que encuentres inusuales o agradables

18 Si te das cuenta de que vas acelerado/a, haz un esfuerzo para ir más despacio

19 Aprecia la naturaleza que te rodea, estés donde estés

20 Concéntrate en lo que te hace feliz a ti y a los demás, en Día de la Felicidad dayofhappiness.net

21 Escucha una obra musical, sin hacer nada más

22 Fíjate en algo que va bien, incluso si hoy es un día difícil

23 Sintoniza con tus sentimientos, sin juzgarlos ni intentar cambiarlos

24 Aprecia tus manos y todo lo que te permiten hacer

25 Centra tu atención en las cosas buenas que das por sentadas

26 Hoy, decide pasar menos tiempo mirando pantallas

27 Hoy, cultiva un sentimiento de bondad amorosa hacia los demás

28 Date cuenta de cuándo estás cansado/a y tómate un descanso lo antes posible

29 Hoy, elige un camino diferente y observa lo que notas

30 Haz un "escaneo" mental de tu cuerpo y observa lo que sientes

31 Descubre la alegría que se encuentra en las cosas simples de la vida

