

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



1 Sätt en intention att leva med medvetenhet och vänlighet

2 Lägg märke till tre saker som du tycker är vackra i omvärlden

3 Börja dagen med att uppskatta din kropp och att du lever

4 Lägg märke till hur du talar till dig själv och välj att använda vänliga ord

5 Tänk på människor som du bryr dig om och skicka kärlek till dem

6 Ha en dag utan planer och lägg märke till hur det känns

7 Ta tre lugna andetag med jämna mellanrum under dagen

8 Ät medvetet. Uppskatta smaken, konsistensen och lukten av din mat

9 Andas in och ut fullständigt innan du svarar andra

10 Gå ut och lägg märke till hur vädret känns i ditt ansikte

11 Var helt närvarande när du dricker din kopp te eller kaffe

12 Lyssna helhjärtat på någon och verkligen hör vad de säger

13 Ta en paus och titta på himlen eller molnen under några minuter idag

14 Hitta sätt att njuta av alla sysslor och uppgifter som du gör

15 Stanna upp. Andas. Observera. Upprepa regelbundet

16 Bli riktigt uppslukad av en intressant eller kreativ aktivitet

17 Se dig omkring och upptäck tre saker som du tycker är ovanliga eller trevliga

18 Om du upptäcker att du jäktar, försök att sakta ner

19 Uppskatta naturen omkring dig, var du än befinner dig

20 Fokusera på det som gör dig och andra lyckliga idag dayofhappiness.net

21 Lyssna på musik utan att göra något annat

22 Lägg märke till något som går bra, även om du har en jobbig dag

23 Lyssna på dina känslor, utan att döma eller försöka förändra dem

24 Uppskatta dina händer och allt som de möjliggör för dig

25 Fokusera din uppmärksamhet på de bra saker du tar för givet

26 Välj att tillbringa mindre tid med att titta på skärmar i dag

27 Odlä en känsla av kärleksfull vänlighet mot andra i dag

28 Lägg märke till när du är trött och ta en paus så snart som möjligt

29 Välj en annan väg i dag och se vad du lägger märke till

30 Skanna din kropp mentalt och lägg märke till vad den känner

31 Upptäck glädjen i livets enkla saker

