

SÁBADO

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

1 Defina uma intenção de viver com consciência e bondade

2 Contemple 3 coisas que você considera bonitas no mundo exterior

3 Inicie o dia apreciando seu corpo e também que você está vivo

4 Observe como você fala consigo mesmo e opte por usar palavras gentis

5 Pense nas pessoas que você gosta e envie amor a elas

6 Se você estiver acelerado, faça um esforço para desacelerar

7 Inspire e respire calmamente três vezes em intervalos regulares durante seu dia

8 Coma com atenção. Aprecie o sabor, a textura e o cheiro da sua comida

9 Inspire e expire profundamente antes de responder a alguém

10 Saia e observe como você sente o clima em seu rosto

11 Esteja no aqui e agora enquanto beber seu chá ou café

12 Ouça atentamente a alguém e entenda o que ele está dizendo

13 Faça uma pausa para olhar o céu ou as nuvens por alguns minutos

14 Encontre maneiras de apreciar as atividades ou tarefas que fizer

15 Pare. Respire. Observe. Repita estas ações regularmente

16 Fique absorto com alguma atividade interessante ou criativa

17 Olhe ao redor e identifique três coisas incomuns ou agradáveis

18 Tenha um dia "sem planos" e observe como se sente

19 Cultive um sentimento de bondade amorosa para com os outros hoje

20 Foque no que faz você e outros alegres

21 Escute uma música sem fazer nada mais

22 Observe algo que está indo bem, mesmo que o dia esteja complicado

23 Escute seus sentimentos, sem julgamento ou tentativa de mudá-los

24 Aprecie suas mãos e tudo que elas são capazes de fazer

25 Foque sua atenção em boas coisas que te são permitidas

26 Escolha gastar menos tempo olhando para telas, hoje.

27 Aprecie a natureza ao seu redor, onde quer que você esteja

28 Observe se está cansado e tire uma folga o mais breve possível

29 Escolha um caminho diferente hoje e veja o que você observa

30 Escaneie seu corpo mentalmente e observe o que está sentindo

31 Descubra a alegria nas coisas simples da vida

