

DISSABTE

DIUMENGE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 Proposa't viure de manera conscient i amable

2 Observa l'exterior i adona't de cinc coses que són belles

3 Comença el dia donant gràcies pel teu cos i per estar viu/a

4 Escolta el teu diàleg interior. Intenta utilitzar paraules amables

5 Porta a la teva ment les persones que t'importen i envia'ls amor

6 Si t'adones que vas accelerat/da, fes un esforç per anar més a poc a poc

7 Vés fent parades durant dia i aprofita per fer tres respiracions calmades

8 Menja amb atenció plena. Aprecia el sabor, la textura i l'olor del menjar

9 Quan parlis amb algú, respira profundament abans de respondre

10 Surt al carrer i sent la frescor de la brisa o la calidesa del sol a la cara

11 Estigues completament present mentre beus una tassa de te o cafè

12 Escolta profundament algú i sent de veritat el que diuen

13 Avui, atura't a mirar el cel o els núvols durant uns minuts

14 Troba maneres de gaudir de qualsevol tasca o feina que hagi de fer

15 Fes una parada. Respira. Observa. Ves repetint

16 Deixa't absorbir per una activitat interessant o creativa

17 Mira al teu voltant i descobreix tres coses que trobis inusuals o agradables

18 Tingueu un dia "sense plans" i observeu com se sent

19 Avui, cultiva un sentiment de bondat amorosa envers els altres

20 Concentra't en el que et fa feliç a tu i als altres, en el Dia de la Felicitat dayofhappiness.net

21 Escolta una obra musical, sense fer res més

22 Fixa't en alguna cosa que va bé, fins i tot si avui és un dia difícil

23 Sintonitza els teus sentiments, sense jutjar-los ni intentar canviar-los

24 Aprecia les teves mans i totes les coses que et permeten fer

25 Centra la teva atenció en les coses bones que dones per fet

26 Avui, decideix passar menys temps mirant pantalles

27 Aprecia la naturalesa que t'envolta, siguis on siguis

28 Adona't quan estiguis cansat/da i pren-te un descans el més aviat possible

29 Avui, tria un camí diferent i observa el que notes

30 Fes un "escaneig" mental del teu cos i nota el que està sentint

31 Nota l'alegria que es troba a les coses simples de la vida

