

ZATERDAG

1 Zet de stap om met bewustzijn en vriendelijkheid te leven

8 Eet met aandacht. Waardeer de smaak, textuur en geur van je eten

15 Stop. Adem in. Merk op. Herhaal regelmatig

22 Merk iets op dat goed gaat, ook al voelt het vandaag moeilijk

29 Kies vandaag een andere route en kijk wat je opvalt

ZONDAG

2 Merk drie dingen op die je mooi vindt in de wereld om je heen

9 Adem volledig in en uit voordat je op anderen antwoordt

16 Ga echt op in een interessante of creatieve bezigheid

23 Stem je af op je gevoelens, zonder ze te veroordelen of te proberen te veranderen

30 Scan je lichaam mentaal en merk op wat het voelt

MAANDAG

3 Begin vandaag met het waarderen van je lichaam en en dat je leeft

10 Ga naar buiten en merk op hoe het weer op je gezicht aanvoelt

17 Kijk om je heen en merk 3 dingen op die je ongewoon of aangenaam vindt

24 Waardeer je handen en al de dingen die ze voor jou mogelijk maken

31 Ontdek de vreugde in de eenvoudige dingen van het leven

DINSDAG

4 Merk op hoe je tegen jezelf spreekt en kies ervoor vriendelijke woorden te gebruiken

11 Blijf volledig aanwezig terwijl je je kopje thee of koffie drinkt

18 Houd een 'geen plannen' dag en merk hoe dat voelt

25 Richt je aandacht op de goede dingen die je voor lief neemt

WOENSDAG

5 Denk aan mensen waar je om geeft en stuur ze in gedachten liefde toe

12 Luister diep naar iemand en hoor echt wat hij zegt

19 Verfijn vandaag een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid tegenover anderen

26 Kies ervoor om vandaag minder tijd te besteden aan het kijken naar schermen

DONDERDAG

6 Als je merkt dat je je haast, doe dan moeite om te vertragen

13 Pauzeer vandaag om een paar minuten naar de lucht of de wolken te kijken

20 Richt je vandaag op wat jou en anderen gelukkig maakt

27 Waardeer de natuur om je heen, waar je ook bent

VRIJDAG

7 Adem in de loop van je dag met regelmatige tussenpozen drie keer rustig in

14 Zoek manieren om te genieten van klusjes of taken die je doet

21 Luister naar een muziekstuk zonder verder iets te doen

28 Merk op wanneer je moe bent en neem zo snel mogelijk een pauze

