

SÁBADO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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 Sal a la calle y 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 está diciendo

13 Hoy, haz una pausa para observar el cielo o las nubes durante unos minutos

14 Encuentra formas 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 Ten un día "sin planes" y observa cómo te sientes

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

20 Concéntrate en lo que te hace feliz a ti y a los demás, en el 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 todas las cosas 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 Aprecia la naturaleza que te rodea, estás donde estés

28 Date cuenta de cuando estés 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 nota lo que sientes

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

