



DIUMENGE

1 Proposa't viure amb consciència i amabilitat

8 Menja amb atenció plena, apreciament el sabor, la textura i l'aroma del menjar

15 Fes una pausa: respira, observa, ves repetint

22 Busca alguna cosa que estigui anant bé, fins i tot si el dia és difícil

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

DILLUNS

2 Observa l'entorn i descobreix cinc coses belles

9 Abans de respondre a algú, respira profundament

16 Deixa't absorbir per una activitat creativa o que et desperti interès

23 Connecta amb els teus sentiments sense jutjar-los ni voler-los canviar

30 Fes un escaneig mental del teu cos i percep com se sent

DIMARTS

3 Comença el dia agraïnt el teu cos i el fet d'estar viu/va

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

17 Mira al teu voltant i descobreix tres coses sorprenents o agradables

24 Aprecia les teves mans i tot el que et permeten fer

31 Troba l'alegria en els petits detalls de la vida

DIMECRES

4 Escolta el teu diàleg intern i procura utilitzar paraules amables

11 Sigues plenament present mentre assaïges una tassa de te o cafè

18 Mira al teu voltant i descobreix tres coses sorprenents o agradables

25 Fixa la teva atenció en les coses bones que dones per fetes



DIJOUS

5 Porta a la teva ment les persones que estimes i envia'ls amor

12 Escolta algú amb molta atenció i sent de veritat el que expressa

19 Avui, cultiva un sentiment de bondat amorosa cap als altres

26 Avui, decideix reduir el temps que passes davant de les pantalles

DIVENDRES

6 Si t'adones que vas massa de pressa, fes l'esforç d'alentir el ritme

13 Avui, atura't uns minuts per contemplar el cel o els núvols

20 Centra't en allò que et fa feliç a tu i als altres, en el Dia de la Felicitat

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

DISSABTE

7 Fes petites pauses al llarg del dia i respira profundament tres vegades

14 Troba una manera de gaudir de qualsevol tasca o feina que hakis de fer

21 Escolta una peça musical sense fer res més

28 Quan notis cansament, fes una pausa el més aviat possible

