

DOMENICA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

1
Decidi di vivere
con
consapevolezza
e gentilezza

2
Nota tre cose
meravigliose nel
mondo attorno a
te

3
Inizia la giornata
apprezzando di
essere vivo e
avere un corpo

4
Nota come parli
a te stesso.
Scegli di usare
parole gentili

5
Rammenta tutti
coloro cui tieni
ed invia loro
amore

6
Se ti accorgi di
essere
affrettato, fai
uno sforzo per
rallentare

7
Fai tre respiri
profondi ad
intervalli
regolari durante
la giornata

8
Mangia con
consapevolezza,
apprezzando il
cibo

9
Fai un respiro
profondo prima
di rispondere
agli altri

10
Percepisci la
brezza leggera o
il tepore del sole
sul viso

11
Sorseggia tè o
caffè in piena
presenza

12
Ascolta,
realmente, ciò
che gli altri ti
dicono

13
Fermati per
osservare il cielo
o le nuvole per
alcuni minuti

14
Trova il
modo di
divertirti
facendo le
faccende
domestiche

15
Fermati, respira,
osserva.
Ripetere
regolarmente

16
Sii creativo, con
qualcosa che
assorba la tua
attenzione

17
Guardati
attorno e trova
tre cose insolite
o piacevoli

18
Nessun progetto
oggi; nota le
sensazioni

19
Coltiva amore e
gentilezza verso
gli altri

20
Focalizzati su
ciò che rende te
e gli altri felici

21
Ascolta una
canzone senza
fare nient'altro

22
Nota qualcosa
che sta andando
bene, anche se
oggi è difficile

23
Sintonizzati sui
tuoi sentimenti,
senza giudizio

24
Apprezza
le tue mani per
tutto ciò che
ti permettono
di fare

25
Focalizza la tua
attenzione sulle
buone cose che
dai per scontate

26
Scegli di
spendere meno
tempo con i
gadget
elettronici

27
Apprezza la
natura attorno a
te, ovunque tu
sia

28
Quando ti
accorgi di essere
stanco, fai una
pausa

29
Percorri una
strada diversa
ed osserva le
novità

30
Fai una
scansione
mentale del tuo
corpo ed ascolta
le sensazioni

31
Scopri la gioia
nelle cose
semplici della
vita

