

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1
優しさで自分自身に意識を向けて生きましょう

2
外の世界で美しいと感じる3つのことを挙げてみましょう

3
自分の体と生きていることに感謝して一日を始めましょう

4
自分自身にどう語りかけているかに気づき、優しい言葉を選びましょう

5
大切な人を思い浮かべ、愛を伝えましょう

6
慌てていることに気づいたら、意識的にペースを落としましょう

7
一日のうち決まった時間に3回、穏やかに深呼吸をしましょう

8
食べ物の味、食感、香りを味わい、感謝し、マインドフルに食事をしましょう

9
人に返事をする前に、深呼吸しましょう

10
外に出て、顔に降り注ぐ清々しい風や太陽の暖かさを感じましょう

11
お茶やコーヒーを飲みながら、味わい、その瞬間を感じましょう

12
相手の話に耳を傾け、本当は何を伝えたいのかを真剣に聴きましょう

13
今日は数分間、ただ空や雲を眺める時間を持ちましょう

14
どんな雑用や仕事でも楽しみながらする方法を見つけましょう

15
立ち止まり、深呼吸をして、今を感じる。今日はこれを繰り返しましょう

16
本当に興味があるクリエイティブな活動に夢中になりましょう

17
周りを見渡し、珍しいものや心地よいものを3つ見つけましょう

18
「何も予定がない日」を過ごし、どのように感じるか気づきましょう

19
今日は他者を愛する気持ちを育みましょう

20
今日、自分と他者を幸せにすることにフォーカスしましょう

21
何もせずに音楽をたくさん聞きましょう

22
たとえ今日が困難な日であっても、上手くいっていることに気づきましょう

23
批判したり相手を変えようとせずに、自分の感情に耳を傾けましょう

24
自分の手と、その手によってできる全てのことに感謝しましょう

25
当たり前だと思っている良いことに意識を向けましょう

26
今日は電子機器のスクリーンを見る時間を減らす選択をしましょう

27
どこにいても、周囲の自然に感謝しましょう

28
疲れたと感じたらすぐに休憩を取りましょう

29
今日はいつもと違う道を選んで、何か気づくことがないか観察しましょう

30
自分の体を心でスキャンして、何を感じているかに気づきましょう

31
人生のシンプルなものの中に喜びを見つけましょう

