

DOMINGO

1 Define uma intenção para viveres com mais consciência e bondade

8 Come com atenção. Saboreia o gosto, a textura e o aroma dos alimentos

15 Para. Respira. Repara. Repete ao longo do dia

22 Repara em algo que te esteja a correr bem, mesmo que o dia te seja difícil

29 Escolhe um caminho diferente e vê o que nele descobres

SEGUNDA

2 Repara em três coisas bonitas a tua volta

9 Take a full breath in and out before you reply to others

16 Envolve-te a sério numa atividade interessante ou criativa

23 Observa o que estás a sentir, sem julgar nem tentar mudar

30 Percorre mentalmente o teu corpo e repara no que estás a sentir

TERÇA

3 Começa o dia a valorizar o teu corpo e o facto de estares vivo

10 Vai lá fora e sente na pele o ar e o tempo

17 Olha à tua volta e encontra três coisas curiosas ou agradáveis

24 Valoriza as tuas mãos e tudo o que elas te permitem fazer

31 Descobre a alegria nas coisas simples da vida

QUARTA

4 Observa como falas contigo e escolhe palavras mais amáveis

11 Bebe o chá ou café com toda a atenção, sem distrações

18 Experimenta um dia sem planos e repara como te sentes

25 Presta atenção às coisas boas que costumam dar por garantidas

QUINTA

5 Pensa em pessoas de quem gostas e mandalhes uma mensagem de carinho

12 Ouve alguém com atenção e procura perceber o que ela te diz

19 Cultiva um sentimento de bondade e benevolência para com os outros

26 Escolhe passar menos tempo a olhar para ecrãs

SEXTA

6 Se deres por ti a correr, abranda um pouco

13 Durante alguns minutos faz uma pausa para olhares o céu ou as nuvens

20 Concentra-te no que te faz feliz e também aos outros

27 Aprecia a natureza à tua volta, onde quer que estejas

SÁBADO

7 Ao longo do dia, em momentos diferentes, respira fundo três vezes

14 Procura maneiras de tornares mais agradável as tarefas do teu dia a dia

21 Ouve uma música sem fazeres mais nada ao mesmo tempo

28 Repara quando estás cansado e logo que possas faz uma pausa

