

SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSdag

FREDAG

LÖRDAG

1 Sätt en intention att leva med medvetenhet och vänlighet

2 Lägg märke till tre saker du tycker är vackra i omvärlden

3 Börja dagen med att uppskatta din kropp och att du lever

4 Lägg märke till hur du talar till dig själv och välj att använda vänliga ord

5 Tänk på människor du bryr dig om och skicka kärlek till dem

6 Om du märker att du stressar, försök att sakta ner

7 Ta tre lugna andetag med jämna mellanrum under dagen

8 Ät medvetet. Uppskatta smaken, konsistensen och doften av din mat

9 Ta ett djupt andetag in och ut innan du svarar andra

10 Gå ut och lägg märke till hur vädret känns i ditt ansikte

11 Var helt närvarande medan du dricker din kopp te eller kaffe

12 Lyssna helhjärtat någon och hör verkligen vad de säger

13 Pausa för att bara titta på himlen eller molnen i några minuter idag

14 Hitta sätt att njuta av alla sysslor eller uppgifter du gör

15 Stanna upp. Andas. Observera. Upprepa regelbundet under dagen

16 Bli riktigt uppslukad av en intressant eller kreativ aktivitet

17 Se dig omkring och hitta tre saker du tycker är ovanliga eller trevliga

18 Ha en "inga planer"-dag och lägg märke till hur det känns

19 Odla en känsla av kärleksfull vänlighet mot andra idag

20 Fokusera på vad som gör dig och andra glada idag dayofhappiness.net

21 Lyssna på musik utan att göra något annat samtidigt

22 Lägg märke till något som går bra, även om det känns svårt idag

23 Lyssna på dina känslor utan att döma eller försöka förändra dem

24 Uppskatta dina händer och allt de gör det möjligt att utföra

25 Fokusera din uppmärksamhet på de goda saker du tar för givet

26 Välj att spendera mindre tid framför skärmar idag

27 Uppskatta naturen runt omkring dig, var du än är

28 Lägg märke till när du är trött och ta en paus så snart som möjligt

29 Välj en annan väg idag och se vad du märker

30 Skanna din kropp mentalt och lägg märke till vad den känner

31 Upptäck glädjen i livets enkla saker

