

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1 Define uma intenção de viveres com consciência e bondade

2 Observa três coisas bonitas no mundo exterior

3 Começa o dia a apreciar o teu corpo, sentindo que estás vivo

4 Observa como falas contigo próprio e opta por usar palavras agradáveis

5 Traz à mente as pessoas de quem gostas e envia-lhes amor

6 Faz um dia "sem planos" e nota como decorre

7 Faz hoje três respirações calmas em intervalos regulares

8 Come com atenção. Aprecia o sabor, a textura e o aroma de tua comida

9 Respira fundo e expira antes de responderes aos outros

10 Sai de casa e observa o clima no teu rosto

11 Fica totalmente presente enquanto bebes sua chávena de chá ou café

12 Ouve profundamente alguém e escuta realmente o que dizem

13 Relaxa alguns minutos para apenas observares o céu ou as nuvens

14 Encontra maneiras de aproveitares todas as tarefas e serviços que fazes

15 Para. Respira. Olha. Repete isso regularmente

16 Fica realmente absorvido com uma atividade interessante ou criativa

17 Olha em teu redor e identifica três coisas que achas incomuns ou agradáveis

18 Se estiveres a correr, faz um esforço para desacelerar

19 Onde quer que estejas, aprecia a natureza em seu redor

20 Concentra-te hoje no que fazes e faz os outros felizes em: dayofhappiness.net

21 Escuta uma música sem fazeres mais nada

22 Observa algo que está a andar bem, mesmo que ela pareça ser difícil

23 Sintoniza os teus sentimentos, sem julgá-los ou tentar mudá-los

24 Aprecia as tuas mãos e todas as coisas feitas por elas

25 Concentra a tua atenção nas coisas boas às quais não dás o devido valor

26 Escolhe hoje passar menos tempo a olhar para um ecrã

27 Cultiva um sentimento de bondade e amor para com os outros

28 Quando estiveres cansado, faz uma pausa o mais rápido possível

29 Escolhe hoje uma rota diferente e vê o que notas

30 Examina mentalmente o teu corpo e observa o que ele está a sentir

31 Descobre a alegria nas coisas simples da vida

