

SATURDAY

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

1

Aseta itsellesi intentio elää tietoisesti ja ystävällisesti

2

Kiinnitä huomiota kolmeen asiaan, jota pidät kauniina ulkoisessa maailmassa

3

Aloita päiväsi arvostamalla kehoasi ja sitä, että olet elossa

4

Kiinnitä huomiota siihen, miten puhut itsellesi ja päätä käyttää ystävällisiä sanoja

5

Mieti ihmisiä joista välität ja lähetä heille rakkautta

6

Jos huomaat olevasi kiireinen, hidasta tietoisesti vauhtiasi

7

Hengitä sisään kolme kertaa rauhallisesti, säännöllisin väliajoin päiväsi aikana

8

Syö tietoisesti. Nauti ruokasi mausta, rakenteesta ja tuoksusta

9

Hengitä syvään sisään ja pitkään ulos ennen kun vastaat toisille

10

Mene ulos ja huomaa, miltä sää tuntuu kasvoillasi

11

Ole täysin läsnä juodessasi kahvia tai teetä tänään

12

Kuuntele kunnolla toista ihmistä ja todella kuule mitä he sanovat

13

Pysähdy katsomaan taivasta tai pilviä muutaman minuutin ajan tänään

14

Pohdi, millä tavoin voisit nauttia askareistasi tänään

15

Pysähdy. Hengitä. Huomaa. Toista säännöllisesti

16

Uppoudu mielenkiintoiseen tai luovaan tekemiseen

17

Katso ympärillesi ja huomaa kolme asiaa, jota pidät erikoisena tai mieleisenä

18

Vietä "päivä ilman suunnitelmia" ja huomaa, miltä se tuntuu

19

Viljele rakkauden ja kiltteyden tunnetta muita kohtaan tänään

20

Keskity siihen, mikä saa sinut ja toiset onnelliseksi tänään

21

Kuuntele musiikkikappale tekemättä mitään muuta

22

Huomaa jotain, joka on hyvällä mallilla, vaikka tämä päivä tuntuisikin vaikealta

23

Virittäydy tunteisiisi tuomitsematta niitä ja yrittämättä muuttaa niitä

24

Arvosta käsiäsi ja kaikkea mitä ne mahdollistaa sinulle

25

Keskitä huomiosi hyvin asioihin, joita pidät itsestään selvinä

26

Päätä viettää tänään vähemmän aikaa ruutuja tuijottaen

27

Arvosta ympärilläsi olevaa luontoa, missä tahansa olet

28

Huomaa, kun olet väsynyt, ja pidä tauko heti kun on mahdollista

29

Valitse tänään eri reitti ja tiedosta mitä asioita huomaat

30

Skannaa kehosi mielessäsi, ja huomaa mitä se tuntee

31

Löydä iloa elämän yksinkertaisista asioista

