

ZONDAG

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

1 Neem de stap om met bewustzijn en vriendelijkheid te leven

2 Merk drie dingen op die je mooi vindt in de buitenwereld

3 Begin vandaag met je lichaam te waarderen en dat je leeft

4 Merk op hoe je tegen jezelf spreekt en kies ervoor vriendelijke woorden te gebruiken

5 Breng mensen in gedachten om wie je geeft en stuur liefde naar hen

6 Als je merkt dat je je haast, doe dan moeite om te vertragen

7 Adem in de loop van je dag met regelmatige tussenpozen drie keer rustig in

8 Eet met aandacht. Waardeer de smaak, textuur en geur van je eten

9 Adem volledig in en uit voordat je op anderen antwoordt

10 Ga naar buiten en merk op hoe het weer op je gezicht aanvoelt

11 Blijf volledig aanwezig terwijl je je kopje thee of koffie drinkt

12 Luister diep naar iemand en hoor echt wat hij zegt

13 Pauzeer vandaag om een paar minuten naar de lucht of de wolken te kijken

14 Zoek manieren om te genieten van klusjes of taken die je doet

15 Stop. Adem in. Merk op. Herhaal regelmatig

16 Ga echt op in een interessante of creatieve bezigheid

17 Kijk om je heen en merk drie dingen op die je ongewoon of aangenaam vindt

18 Houd een 'geen plannen' dag en merk hoe dat voelt

19 Cultiveer vandaag een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid tegenover anderen

20 Richt je vandaag op wat jou en anderen gelukkig maakt

21 Luister naar een muziekstuk zonder verder iets te doen

22 Merk iets op dat goed gaat, ook al voelt het vandaag moeilijk

23 Stem je af op je gevoelens, zonder ze te veroordelen of te proberen te veranderen

24 Waardeer je handen en al de dingen die ze mogelijk maken voor jou

25 Richt je aandacht op de goede dingen die je voor lief neemt

26 Kies ervoor om vandaag minder tijd te besteden aan het kijken naar schermen

27 Waardeer de natuur om je heen, waar je ook bent

28 Merk op wanneer je moe bent en neem zo snel mogelijk een pauze

29 Kies vandaag een andere route en kijk wat je opvalt

30 Scan je lichaam mentaal en merk op wat het voelt

31 Ontdek de vreugde in de eenvoudige dingen van het leven

