



SUNNUNTAI

1 Aseta tavoitteeksi elää tietoisesti ja lempeästi

MAANANTAI

2 Huomaa kolme asiaa, jota koet kauniiksi ulkomaailmassa

TIISTAI

3 Aloita päiväsi arvostamalla kehoasi ja sitä, että olet elossa

KESKIVIIKKO

4 Huomaa, miten puhut itsellesi, ja valitse lempeitä sanoja

TORSTAI

5 Tuo mieleesi ihmisiä, joista välität, ja lähetä heille rakkautta

PERJANTAI

6 Jos huomaat kiirehtiväsi, hidasta tietoisesti vauhtia

LAUANTAI

7 Hengitä kolme kertaa rauhallisesti säännöllisin väliajoin pitkin päivää

8 **Syö tietoisesti.** Arvosta ruoan makua, rakennetta ja tuoksua

9 Hengitä syvään sisään ja ulos, ennen kuin sanot mitään

10 Mene ulos ja huomaa, miltä sää tuntuu kasvoillasi

11 Ole täysin läsnä, kun juot kupillisen teetä tai kahvia

12 Kuuntele toista ihmistä tarkasti ja kuule, mitä hän oikeasti sanoo

13 Pysähdy tänään muutamaksi minuutiksi katsomaan taivasta tai pilviä

14 Etsi tapoja Nauttia askareistasi tai tehtävistäsi

15 Pysähdy. Hengitä. Havaitse. Toista säännöllisesti

16 Uppoudu mielenkiintoiseen tai luovaan toimintaan

17 Katso ympärillesi ja etsi kolme sinusta epätavallista tai miellyttävää asiaa

18 Pidä "suunnitelmaton" päivä ja huomaa, miltä se tuntuu

19 Viljele tänään rakastavaa lempeyttä muita kohtaan

20 Keskity tänään tekemiseen, joka saa sinut ja muut onnelliseksi

21 Kuuntele musiikkia tekemättä mitään muuta

22 Mieti mikä on sujunut hyvin tänään, vaikka päivä tuntuisikin vaikealta

23 Kuuntele tunteitasi tuomitsematta tai yrittämättä muuttaa niitä

24 Arvosta käsiäsi ja kaikkea, mitä niiden avulla voit tehdä

25 Keskitä huomiosi hyviin asioihin, joita tahdot pitää itsestään selvinä

26 Päätä viettää tänään vähemmän aikaa ruutujen ääressä

27 Arvosta ympäröivää luontoa, missä tahansa oletkin

28 Huomaa, kun olet väsynyt, ja pidä tauko heti kun voit

29 Valitse tänään eri reitti ja katso, mitä huomaat

30 Tee tietoinen kehon skannaus ja huomaa, mitä tunnet kehossasi

31 Löydä ilo elämän yksinkertaisista asioista

