

LÖRDAG

SÖNDAG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

1 Sätt en intention att leva med medvetenhet och vänlighet

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

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

4 Lägga 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 känner att du stressar, försök att sakta ner

7 Ta tre lugna andetag med jämna mellanrum under dagen

8 Ät med sinnesnärvaro. Uppskatta smaken, konsistensen och lukten av din mat

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

10 Gå ut och lägg märke till hur dagens väder känns i ansiktet

11 Håll dig helt närvarande medan du dricker din kopp te eller kaffe

12 Lyssna helhjärtat på någon och hör vad de verkligen 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 som du gör

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

16 Bli riktigt upptagen av en intressant eller kreativ aktivitet

17 Se dig omkring och upptäck 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 det som gör dig och andra lyckligare idag dayofhappiness.net

21 Lyssna på musik utan att göra något annat samtidigt

22 Lägga märke till något som går bra, även om du har en jobbig dag

23 Observera dina känslor, utan att döma eller försöka förändra dem

24 Uppskatta dina händer och allt som de gör det möjligt för dig att göra

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

26 Välj att spendera mindre tid på att titta på skärmar idag

27 Uppskatta naturen omkring dig, var du än är

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

29 Välj en annan väg i dag och se vad du lägger märke till

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

31 Upptäck glädjen i livets enkla saker

