

LUNEDI'



4 Nota come parli a te stesso. Scegli di usare parole gentili

MARTEDI'



5 Rammenta tutti coloro cui tieni ed invia loro amore

MERCOLEDI'



6 Se ti accorgi di essere affrettato, fai uno sforzo per rallentare

GIOVEDI'



7 Fai tre respiri profondi ad intervalli regolari durante la giornata

VENEDI'

1 Decidi di vivere con consapevolezza e gentilezza

SABATO

2 Nota tre cose meravigliose nel mondo attorno a te

DOMENICA

3 Inizia la giornata apprezzando di essere vivo e avere un corpo

10 Percepisci la brezza leggera o il tepore del sole sul viso

17 Guardati attorno e trova tre cose insolite o piacevoli

24 Apprezza le tue mani per tutto ciò che ti permettono di fare

31 Scopri la gioia nelle cose semplici della vita

11 Sorseggia tè o caffè in piena presenza

12 Ascolta, realmente, ciò che gli altri ti dicono

13 Fermati per osservare il cielo o le nuvole per alcuni minuti

14 Trova il modo di divertirti facendo le faccende domestiche

15 Fermati, respira, osserva. Ripetere regolarmente

16 Sii creativo, con qualcosa che assorba la tua attenzione

18 Nessun progetto oggi; nota le sensazioni

19 Coltiva amore e gentilezza verso gli altri

20 Focalizzati su ciò che rende te e gli altri felici dayofhappiness.net

21 Ascolta una canzone senza fare nient'altro

22 Nota qualcosa che sta andando bene, anche se oggi è difficile

23 Sintonizzati sui tuoi sentimenti, senza giudizio

25 Focalizza la tua attenzione sulle buone cose che dai per scontate

26 Scegli di spendere meno tempo con i gadget elettronici

27 Apprezza la natura attorno a te, ovunque tu sia

28 Quando ti accorgi di essere stanco, fai una pausa

29 Percorri una strada diversa ed osserva le novità

30 Fai una scansione mentale del tuo corpo ed ascolta le sensazioni

