

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG



TORSDAG



FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

4 Lägga märke till hur du talar till dig själv och välj att använda vänliga ord

5 Tänk på människor som du bryr dig om och skicka kärlek till dem

6 Om du känner att du jäktar, försök att sakta ner

7 Ta tre lugna andetag med jämna mellanrum under dagen

1 Sätt en intention att leva med medvetenhet och vänlighet

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

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

10 Gå ut och lägg märke till hur vädret känns i ditt ansikte

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

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

17 Se dig omkring och upptäck tre saker du tycker är ovanliga eller trevliga

16 Bli riktigt upptagen av en intressant eller kreativ aktivitet

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

14 Hitta sätt att njuta av alla sysslor och uppgifter som du gör idag

13 Ta en paus och titta på himlen eller molnen under några minuter i dag

12 Lyssna helhjärtat på någon och hör verkligen vad de säger

24 Uppskatta dina händer och allt de gör för dig

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

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

21 Lyssna på musik utan att göra något annat samtidigt

20 Fokusera på vad som gör dig och andra lyckliga idag
dayofhappiness.net

19 När en känsla av kärleksfull vänlighet mot andra idag

18 Ha en dag utan planer och lägg märke till hur det känns

31 Upptäck glädjen i livets enkla saker

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

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

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

27 Uppskatta naturen omkring dig, var du än är

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

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

