

DILLUNS



4 **Escolta el teu diàleg interior. Intenta utilitzar paraules amables**

DIMARTS



5 **Porta a la teva ment les persones que t'importen i envia'ls amor**

DIMECRES



6 **Si t'adones que vas accelerat/da, fes un esforç per anar més a poc a poc**

DIJOUS



7 **Vés fent parades durant dia i aprofita per fer tres respiracions calmades**

DIVENDRES

1 **Proposa't viure de manera conscient i amable**

DISSABTE

2 **Observa l'exterior i adona't de cinc coses que són belles**

DIUMENGE

3 **Comença el dia donant gràcies pel teu cos i per estar viu/a**

10 **Sent la frescor de la brisa o la calidesa del sol a la cara**

11 **Estigues completament present mentre beus una tassa de te o cafè**

12 **Escolta profundament algú i sent de veritat el que diuen**

13 **Avui, atura't a mirar el cel o els núvols durant uns minuts**

14 **Troba maneres de gaudir de qualsevol tasca o feina que hakis de fer**

15 **Fes una parada. Respira. Observa. Ves repetint**

16 **Deixa't absorbir per una activitat interessant o creativa**

17 **Mira al teu voltant i descobreix tres coses que trobis inusuals o agradables**

18 **Tingueu un dia "sense plans" i observeu com se sent**

19 **Avui, cultiva un sentiment de bondat amorosa envers els altres**

20 **Concentra't en el que et fa feliç a tu i als altres, a Dia de la Felicitat [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)**

21 **Escolta una obra musical, sense fer res més**

22 **Fixa't en alguna cosa que va bé, fins i tot si avui és un dia difícil**

23 **Sintonitza els teus sentiments, sense jutjar-los ni intentar canviar-los**

24 **Aprecia les teves mans i totes les coses que et permeten fer**

25 **Centra la teva atenció en les coses bones que dones per assegurades**

26 **Avui, decideix passar menys temps mirant pantalles**

27 **Aprecia la naturalesa que t'envolta, siguis on siguis**

28 **Adona't quan estiguis cansat/da i pren-te un descans el més aviat possible**

29 **Avui, tria un camí diferent i observa el que notes**

30 **Fes un "escaneig" mental del teu cos i nota el que està sentint**

31 **Nota l'alegria que es troba a les coses simples de la vida**

