

MANDAG



TIRSDAG



ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG

6 Hvis du oplever, at du har travlt, så gør en indsats for at sætte farten ned

7 Tag tre rolige, dybe vejrtrækninger med jævne mellemrum i løbet af din dag

8 Spis mindfuldt. Værdsæt smagen, konsistensen og lugten af din mad

9 Tag en hel ind- og udånding, før du svarer andre

10 Gå udenfor og læg mærke til, hvordan vejret føles i dit ansigt

11 Vær helt nærværende, mens du drikker en kop te eller kaffe

12 Lyt dybt til nogen og lyt virkelig til, hvad de siger

13 Hold en pause for at se på himlen eller skyerne i et par minutter i dag

14 Find måder at nyde alle de gøremål og opgaver, du udfører

15 Stop. Træk vejret. Læg mærke til det. Gentag regelmæssigt

16 Bliv virkelig optaget af en interessant eller kreativ aktivitet

17 Se dig omkring og spot tre ting, som du finder usædvanlige eller behagelige

18 Prøv at have en dag uden planer, og læg mærke til, hvordan det føles

19 Dyrk en følelse af kærlig venlighed over for andre i dag

20 Fokuser på det, der gør dig selv og andre glade i dag.

21 Lyt til et stykke musik uden at gøre noget andet

22 Læg mærke til noget, der går godt, selv om andet kan føles svært

23 Mærk dine følelser uden at dømme eller forsøge at ændre dem

24 Værdsæt dine hænder og alle de ting, de gør dig i stand til at gøre

25 Fokuser din opmærksomhed på de gode ting, du tager for givet

26 Vælg at bruge mindre tid på at kigge på skærme i dag

27 Værdsæt naturen omkring dig, uanset hvor du er

28 Læg mærke til, når du er træt, og tag en pause så hurtigt som muligt

29 Vælg en anden rute i dag, og se, hvad du bemærker

30 Scan mentalt din krop og læg mærke til, hvad den føler

31 Oplev glæden ved de enkle ting i livet

