

SEGUNDA-FEIRA



6 Se te aperceberes de que estás a apressar-te, faz um esforço para abrandar

TERÇA-FEIRA



7 Respira calmamente três vezes em intervalos regulares durante o teu dia

QUARTA-FEIRA

1 Estabelece uma intenção de viveres com consciência e bondade

8 Come com atenção plena. Aprecia o sabor, a textura e o cheiro da tua comida

QUINTA-FEIRA

2 Observa três coisas que achas lindas no mundo exterior

9 Inspira e expira completamente antes de responderes a outros

SEXTA-FEIRA

3 Começa hoje apreciando teu corpo e estares vivo

10 Sai para o exterior e repara como o tempo se sente no teu rosto

SÁBADO

4 Observa como falas contigo próprio e opta por usar palavras gentis

11 Mantém-te completamente presente enquanto bebes a tua chávena de chá ou café

DOMINGO

5 Traz à mente as pessoas de quem gostas e envia amor a elas

12 Escuta profundamente alguém e realmente ouve o que estão a dizer

13 Pausa para observar o céu ou as nuvens por alguns minutos hoje

14 Encontra maneiras de desfrutar das tarefas ou trabalhos que fazes

15 Para. Respira. Repara. Repete regularmente

16 Absorve-te numa atividade interessante ou criativa

17 Observa ao teu redor e identifica três coisas que achas invulgares ou agradáveis

18 Tem um dia sem planos e repara como te sentes

19 Cultiva um sentimento de amor e bondade para com os outros hoje

20 Foca-te no que te faz feliz a ti e aos outros hoje

21 Escuta uma peça de música sem fazer mais nada

22 Repara em algo que está a correr bem, mesmo que o dia te pareça difícil

23 Sintoniza-te com os teus sentimentos, sem julgar ou tentar mudá-los

24 Aprecia as tuas mãos e todas as coisas que te permitem fazer

25 Concentra a tua atenção nas coisas boas que dás por garantidas

26 Escolhe passar menos tempo a olhar para ecrãs

27 Aprecia a natureza à tua volta, onde quer que estejas

28 Repara quando estiveres cansado/a e tira uma pausa assim que possível

29 Escolhe um caminho diferente hoje e vê o que reparas

30 Faz uma varredura mental no teu corpo e repara no que ele está a sentir

31 Descobre a alegria nas coisas simples da vida

