

MÅNDAG



TISDAG



ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

6

Om du känner att du jäktar, försök att sakta ner

7

Ta tre lugna andetag med jämna mellanrum under dagen

8

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

9

Andas ett helt andetag, -in- och -ut- innan du svarar andra

10

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

11

Var helt närvarande medan du dricker din kopp te eller kaffe

12

Lyssna helhjärtat på någon och verkligen hör vad de säger

13

Pausa för att bara titta på himlen eller molnen i några minuter idag

14

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

15

Stanna upp. Andas. Observera. Upprepa regelbundet under dagen

16

Bli riktigt uppslukad av en intressant eller kreativ aktivitet

17

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

18

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

19

När en känsla av kärleksfull vänlighet mot andra idag

20

Fokusera på det som gör dig och andra glada idag dayofhappiness.net

21

Lyssna på musik utan att göra något annat

22

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

23

Observera dina känslor, utan att döma eller försöka förändra dem

24

Uppskatta dina händer och allt de gör för dig

25

Fokusera din uppmärksamhet på de bra saker du tar för givet

26

Välj att spendera mindre tid på att titta på skärmar idag

27

Uppskatta naturen omkring dig, var du än är

28

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

29

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

30

Skanna din kropp mentalt och lägg märke till vad den känner

31

Upptäck glädjen i livets enkla saker

