

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



4 **Observa como falas contigo mesmo e escolhe usar palavras gentis**

5 **Lembra-te das pessoas de quem gostas e envia-lhes amor**

6 **Se estiveres com pressa, faz um esforço para desacelerares**

7 **Faz três respirações calmas em intervalos regulares durante o dia**

1 **Estabelece a intenção de viveres com plena consciência e bondade**

2 **Observa três coisas que achas lindas no mundo exterior**

3 **Começa O dia apreciando seu corpo e estares vivo**

11 **Fica totalmente presente enquanto bebes um chá ou café**

12 **Ouve profundamente alguém e o que a pessoa está a dizer**

13 **Faz uma pausa para observares o céu ou as nuvens por alguns minutos**

14 **Descobre maneiras de desfrutar de todas as tarefas ou afazeres que realizas**

15 **Para. Respira. Percebe. Repete regularmente**

16 **Fica totalmente absorvido por uma atividade interessante ou criativa**

17 **Olha ao redor e identifica três coisas que achas incomuns ou agradáveis**

18 **Tem um dia "sem planos" e observa como te sentes**

19 **Cultiva um sentimento de bondade amorosa para com os outros**

20 **Concentra-te no que faz feliz a ti e aos outros hoje [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)**

21 **Ouve uma música sem fazer mais nada**

22 **Observa algo que está a correr bem, mesmo que hoje pareça difícil**

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

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

25 **Concentra a tua atenção nas coisas boas que não valorizas**

26 **Escolhe passar menos tempo a olhar para ecrãs hoje**

27 **Aprecia a natureza ao teu redor, onde quer que estejas**

28 **Observa quando estás cansada e faz uma pausa o mais rápido possível**

29 **Escolhe um caminho diferente hoje e vê o que percebes**

30 **Faz uma varredura mental no teu corpo e percebe o que estás a sentir**

31 **Descobre a alegria nas coisas simples da vida**

