

Meditativ Mars 2023

MANDAG



TIRSDAG



ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG

6

Hvis du tar deg selv i å stresse, gjør en innsats for å roe ned

7

Ta tre rolige pust i regulerbare intervaller i løpet av dagen

8

Spis langsomt, sett pris på smaken, teksturen og lukten måltidet gir deg

9

Pust dypt inn og ut før du snakker med andre

10

Gå ut og legg merke til hvordan været føles mot ansiktet

11

Vær fullstendig til stede i øyeblikket når du tar deg en kopp te eller kaffe

12

Lytt nøye når andre forteller deg noe

13

Ta deg en pause for å se på skyene et par minutter daglig

14

Finn nye måter å gjøre oppgaver eller gjøremål med glede

15

Stopp.Pust. Vær oppmerksom. Repeter regelmessig

16

Bli oppslukt med en interessant eller kreativ aktivitet

17

Se deg rundt og legg merke til tre ting du finner uvanlige eller fine

18

Ha en "ingen planer" dag og legg merke til hvordan det føles

19

Dyrk følelsen av å bringe kjærlighet og godhet mot andre i dag

20

Fokuser på hva som kan gjøre deg glad i dag dayofhappiness.net

21

Lytt til musikk uten å gjøre ingenting annet

22

Legg merke til noe som går bra, selv om dagen kan kjennes vanskelig

23

Tun inn på dine følelser uten å dømme eller prøve å forandre dem

24

Vær takknemlig for dine hender, og alle de ting de lar deg utføre

25

Fokuser på din oppmerksomhet på gode ting du tar for gitt

26

Velg å bruke en time mindre på skjermtid i dag

27

Vær takknemlig for naturen du omgir deg med, uavhengig av hvor du er

28

Legg merke til når du er sliten og ta en pause så snart det lar seg gjøre

29

Velg en annerledes rute i dag, og se hva du legger merke til

30

Ta en mental skanning av kroppen din, og legg merke til hvordan det føles

31

Oppdag gleden over de små og enkle tingene i livet ditt



AKSJON FOR GLEDE

Lykkeligere · Snillere · Sammen