

Í NÚVITUND Í MARS 2025

Laugardagur

1 Stefnu að því að lífa lífinu með góðvild og árvekni að leiðarljósi

8 Borðaðu með vakandi athygli. Taktu eftir bragði, áferð og ilmi

15 Staldráðu við, andaðu og upplifðu. Endurtaktu reglulega

22 Taktu eftir því sem gengur vel í dag þrátt fyrir jafnvel erfiðan dag

29 Farðu aðra leið en vanalega og taktu eftir því sem þú sérð

Sunnudagur

2 Taktu eftir þremur fallegum hlutum í umhverfi þínu

9 Andaðu djúpt að þér og frá áður en þú svarar öðrum

16 Gleymdu þér í spennandi eða skapandi verkefni

23 Skoðaðu tilfinningar þínar án þess að dæma eða reyna að breyta þeim

30 Skannaðu líkamann frá toppi til tótar og taktu eftir líðaninni

Mánudagur

3 Byrjaðu daginn á því að þakka fyrir líkama þinn og lífið sjálf

10 Farðu út og taktu eftir því hvernig veðrið leikur um andlitið

17 Líttu í kringum þig og finndu þrjá óvenjulega eða ánægjulega hluti

24 Þakkaðu fyrir hendurnar og allt það sem þær gera þér mögulegt

31 Taktu eftir þeirri gleði sem einföldu hlutirnir í lífinu veita þér

Þriðjudagur

4 Taktu eftir því hvernig þú talar til þín. Reyndu að nota hlýleg orð

11 Vertu í nú-inu þegar þú drekkur kaffið þitt eða teið

18 Ef þú ert stöðugt á hraðferð reyndu að hægja á

25 Beindu athyglinni að því góða sem þú tekur sem sjálfsgöðum hlut



Miðvikudagur

5 Hugsaðu til fólksins sem þér þykir vænt um og sýndu kærleika

12 Hlustaðu með eftirtekt á einhvern og heyrðu hvað hann hefur að segja

19 Njóttu náttúrunnar í kringum þig hvar sem þú ert

26 Veldu að verja minni tíma til að horfa á skjái í dag



Fimmtudagur

6 Gerðu engar áætlanir í dag og taktu eftir hvaða áhrif það hefur

13 Taktu hlé til að líta til himins eða skýjanna í nokkrar mínútur

20 Hvað gleður þig og aðra á alþjóðadegi hamingjunnar?

27 Hugsaðu fallega og hlýlega til annarra í dag



Föstudagur

7 Andaðu rólega þrisvar í röð með reglulegu millibili yfir daginn

14 Finndu leiðir til að njóta allra verkefna sem þarf að vinna

21 Hlustaðu á tónverk án þess að gera nokkuð annað

28 Ef þú finnur fyrir þreytu taktu hlé eins fljótt og þú getur

