<table>
<thead>
<tr>
<th>DILLUNS</th>
<th>DIMARTS</th>
<th>DIMECRES</th>
<th>DIJOUS</th>
<th>DIVENDRES</th>
<th>DISSABTE</th>
<th>DIUMENGE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>&quot;La millor manera de cuidar el futur és cuidar el moment present&quot; - Thich Nhat Hanh</td>
<td>Quan et prenguis la teva tassa de te o cafè, féu amb consciència i estant present</td>
<td>Cada hora, inspira i expira tres vegades profundament i amb calma</td>
<td>Menja posant atenció. Nota el gust, la textura i l’olor del que menges</td>
<td>Escolta el teu diàleg interior. Intenta emprar paraules amables</td>
<td>Explora el teu voltant i descobreix 3 coses inusuals o agradables</td>
<td>Avui, expressa un sentiment de bondat amorosa cap als altres</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
<td>7</td>
<td>8</td>
<td>9</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Quan parles amb algú, respira fonts abans de respondre</td>
<td>Percep l’aire fresc o la calor del sol a la teva cara</td>
<td>Atura’t, respira i pren consciència de l’entorn. Repeteix això vàries vegades al dia</td>
<td>Gaudeix fent qualsevol tasca de manera més atenta i present</td>
<td>Agafa un camí poc habitual i observa el que notis diferent</td>
<td>Si notes que vas accelerat/da, fes un esforç i vés més a poc a poc</td>
<td>Viu el dia d’avui sense plans. Vés a poc a poc i deixa’t guiar per l’espontaneïtat</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>12</td>
<td>13</td>
<td>14</td>
<td>15</td>
<td>16</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Fes alguna cosa creativa que absorbeixi la teva atenció</td>
<td>Escolta profundament algú i sent de veres el que et diu</td>
<td>Avui és el dia internacional de la Felicitat. Centra’t amb el que et fa felic</td>
<td>Si et trobes cansat/da, pren-ne consciència i fes un descans quan puguís</td>
<td>Dedica 10’ només a mirar el cel o els niguls</td>
<td>Porta a la teva ment totes les persones a qui estimes i que t’importen</td>
<td>Fes una llista de coses fantàstiques que dones per descomptades</td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>19</td>
<td>20</td>
<td>21</td>
<td>22</td>
<td>23</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>Escaneja mentalment el teu cos i pren consciència de com es sent</td>
<td>Sintonitza amb el que sentiments, sense judicis ni intents de canvi</td>
<td>Quan caminis, nota el so de les teves passes i observa com les sents</td>
<td>Atura’t de treballar abans d’hora. Aprofita el temps per estar tranquil i per relaxar-te</td>
<td>Aprecia les teves mans i totes les coses que pots fer amb elles</td>
<td>Fixa’t en la joia que es troba en les coses simples de la vida</td>
<td>Surt a explorar la natura que t’envolta. La vida és pertot arreu, fins i tot a la ciutat</td>
</tr>
<tr>
<td>25</td>
<td>26</td>
<td>27</td>
<td>28</td>
<td>29</td>
<td>30</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>Obté més informació sobre Les Deu Claus per una Vida més Feliç: <a href="http://www.actionforhappiness.org">www.actionforhappiness.org</a> /10-keys</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>