

Activ Aprilie 2021

LUNI



5 Azi, consumați alimente naturale sănătoase și beți multă apă

MARȚI



6 Azi, transformați o activitate banală într-un joc distractiv

MIERCURI



7 Faceți o meditație "body-scan" și observați senzațiile din corp

JOI

1 Luați-vă angajamentul de a fi mai activi în această lună, începând de astăzi

VINERI



2 Ascultați-vă corpul și fiți recunoscători pentru ceea ce poate el face

SÂMBATĂ

3 Azi, petreceți cât mai mult timp în aer liber

DUMINICĂ

4 Petreceți o zi fără televizor sau alte ecrane și în schimb, faceți mișcare

12 Stabiliți un obiectiv pentru un exercițiu al unei activități provocatoare

13 Mișcați-vă cât mai mult posibil deși sunteți obligați să stați în casă

14 Faceți din somn o prioritate și mergeți la culcare la ora potrivită

15 Relaxați-vă corpul și mintea practicând yoga, tai chi sau meditație

16 Azi, fiți activi cântând (chiar dacă credeți că nu aveți voce!)

17 Mergeți, explorați împrejurimile și observați lucruri noi

18 Azi, faceți-vă timp să alergați, să înotați, să dansați, să mergeți pe bicicletă sau să stretch

19 Petreceți o seară "fără ecrane" și faceți-vă timp pentru a vă revigora

20 Azi, petreceți mai puțin timp stând jos. Ridicați-vă și mișcați-vă mai des

21 Azi, concentrați-vă pe "mâncatul unui curcubeu" alcătuit din legume multicolore

22 Faceți o pauză în timpul zilei pentru a vă întinde și pentru a respira

23 Bucurați-vă de mișcare pe muzica preferată

24 Ieșiți și faceți un serviciu cuiva drag sau unui vecin

25 Fiți activi în natură. Hrăniți păsările sau mergeți să observați animalele sălbatice

26 Încercați un nou exercițiu online, o activitate sau o curs de dans

27 Luați o pauză suplimentară în timpul zilei și ieșiți în aer liber pentru 15 minute

28 Practicați un exercițiu distractiv în timp ce așteptați să fiarbă apa din ceainic

29 Întâlniți-vă cu un prieten pentru o plimbare în aer liber și o conversație

30 Fiți activiști pentru o cauză în care credeți cu adevărat



ACTION FOR HAPPINESS

Mai fericiți · Mai amabili · Împreună