

Aktif Nisan 2021

PAZARTESİ



SALI



ÇARŞAMBA



PERŞEMBE



CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

5

Bugün sağlıklı ve doğal yiyecekler ye, bol su iç

6

Bugün olağan bir etkinliği eğlenceli bir oyuna dönüştür

7

Vücut tarama meditasyonu yap ve vücudunu nasıl hissettiğini gerçekten fark et

8

Günün erken saatlerinde doğal ışığı karşıla. Akşam ışıkları kıs

9

Gülerek veya birini güldürerek vücudunu güçlendir

10

Ev işlerini veya günlük işlerini eğlenceli bir egzersize dönüştür

11

Dışarıda aktif ol. Toprakla uğraş, tohum ek

12

Kendine bir egzersiz hedefi belirle, veya zorlayıcı bir aktiviteye kayıt ol

13

İçeride sıkışıp kalsan bile, mümkün olduğunca hareket et

14

Uyumayı öncelik haline getir ve uygun zamanda yatağa git

15

Vücudunu ve zihnini yoga, tai chi veya meditasyon ile rahatlat

16

Bugün şarkı söyleyerek aktif ol (şarkı söyleyemediğini düşünüyorsan bile!)

17

Mahalleneni keşfet ve yeni şeyler fark et

18

Bugün koşmak, yüzmek, dans etmek, bisiklete binmek veya esnemek için zaman ayır

19

"Ekransız" bir gece geçir ve kendini şarj etmek için zaman ayır

20

Bugün oturarak daha az zaman geçir. Kalk ve daha sık hareket et

21

Bugün yediğin sebzelerle çok renkli bir gökkuşağı oluşturmaya çalış

22

Gün boyunca esnemek ve nefes almak için düzenli olarak durakla

23

En sevdiğin müziğin keyfini çıkar. Tüm benliğine!

24

Dışarı çık ve sevdiğin veya komşuların için bir şey yap

25

Doğada aktif ol. Kuşları besle veya doğal yaşamı gözlemler

26

Yeni bir çevrimiçi egzersiz, aktivite veya dans dersi dene

27

Bugün fazladan bir mola ver ve 15 dakika dışarıda yürü

28

Su ısıtıcısındaki suyun kaynamasını beklerken yapılacak eğlenceli bir egzersiz bul

29

Yürüyüş ve sohbet için dışarıda bir arkadaşınla buluş

30

Gerçekten inandığın bir amaç için gönüllü bir şey yap



ACTION FOR HAPPINESS

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte