

Aibréan Beoga 2024



An Luan

An Mháirt

An Chéadaoin

An Déardaoin

An Aoine

An Sathran

An Domhnach



1 Ón inniú, dhean iarracht a bheidh níos gníomhaí an mhí seo

2 Caith oiread ama agus is féidir amuigh faoin aer inniú

3 Éist le do chorp agus bheith buíoch as cad is féidir leis a dhéanamh

4 Ith sláintiúil agus bia nádúrtha inniu agus ól go leor uisce

5 Cas a gníomhaíocht rialta isteach i gcluiche spráúil inniú

6 Déan comhlacht-machnamh a scanadh agus i ndáiríre faoi deara conas a mhothaíonn do chorp

7 Faigh solas nádúrtha go luath i an lae. Cuir síos na soilse um thráthnóna

8 Tabhair do comhlacht a threisiú ag gáire nó ag déanamh craic le chéile

9 Déan do chuid obair tí le spraoi inniú

10 Bíodh lá agat le níos lú ama scáileáin agus níos mó gluaiseachta

11 Socraigh tú féin cleachtadh sprioc nó cláraigh le dúshlán gníomhaíochta

12 Bog an oiread agus is féidir, fiú má tá tú saite istigh

13 Tabhair tosaíocht do chodladh agus dul a chodladh i t-am mhaith

14 Lig do scíth agus d'aighe le yoga, tai chi nó machnaimh

15 Canadh inniú (fiú má cheapann tú ... ní féidir liom canadh!)

16 Téigh ag iniúchadh thart ar do cheantar áitiúil agus fógra rudaí nua

17 Bí gníomhach amuigh. Cuir roinnt síolta agus spreag fás

18 Bain triail as a aclaíocht, gníomhaíocht nó rang rince nua

19 Caith níos lú am suí inniu. Éirigh suas agus bogadh níos minice

20 Díriú ar 'ag ithe tuar ceatha' de glasraí ildaite inniú

21 Go rialta sos go stráice anúl isteach an lae

22 Bain taitneamh as ag bogadh go dtí an ceol is fearr leat. I ndáiríre baint súlt as!

23 Téigh amach agus a dhéanamh rud deas le haghaidh d'theanglach nó comharsa

24 Bí gníomhach sa nádúr. Tabhair bia do na héin nó dul chun fiadhúlra a fheiceáil

25 Bíodh oíche 'gan scáileáin' agus tóg am chun tú féin a athluchtú

26 Inniú, tóg sos breise agus siúl taobh amuigh ar feadh 15 nóiméad

27 Faigh cleachtadh spráúil le déanamh agus tú ag fanacht don chiteal a fhiuchadh

28 Bhúil le do chara taobh amuigh ag siúl agus ag comhrá l chéile

29 Bí i do gníomhaí ar chúis a chreideann tú i ndáiríre

30 Inniú, dhéan am ag rith, ag snámh, ag damhsa, ag rothaíocht nó ag síneadh



Caingean don Sonas

Níos Sona · Níos Cinéalta · Le Chéile