

שני



4

אכלו מזון טבעי ובריא היום ושתי מים

שלישי



5

הפכו פעילות שגרתית למשחק מהנה

רביעי



6

עצמו עיניים והתרכזו בתחושות העולות מגופכם

חמישי



7

החשפו לאור יום מוקדם בבוקר ועמעמו את האורות בערב

שישי

1 קחו החלטה להיות פעילים יותר החודש. התמידו בפעילות גופנית כלשהיא

שבת

2 בלו כמה שיותר זמן מחוץ לכותלי הבית

ראשון

3 הקשיבו לגוף שלכם והוקירו לו תודה על מה שהוא עושה עבורכם

10

היום אל תשבו מול מסכים, במקום זה, עסקו בפעילות גופנית כלשהי

11

הציבו מטרה לעלות שלב בתרגול ספורט כלשהו

12

הניעו את גופכם הרבה ככל האפשר היום, גם אם אינכם יכולים לצאת מהבית

13

שינה מספקת חשובה לבריאותכם, לכו לישון מוקדם היום

14

הרפו את גופכם באמצעות יוגה, טיי צ'י או מדיטציה

15

בחרו שיר האהוב אליכם ושירו בקול, גם אם אינכם יודעים לשיר

16

צאו להליכה בסביבתכם הקרובה ושימו לב לדברים שמעולם לא שמתם לב אליהם

17

צאו לפעילות בגינה, עקרו עשבים שוטים או שתלו צמחים חדשים

18

מצאו פעילות גופנית או ספורט שאפשר לתרגל אונליין

19

שבו פחות ממה שאתם רגילים לשבת היום, במקום לשבת זוזו עד כמה שניתן

20

אכלו מגוון של ירקות צבעוניים היום

21

עצרו להתמתח ולנשום עמוק מדי פעם היום

22

השמיעו מוזיקה החביבה עליכם ורקדו לצלילה

23

צאו החוצה וערכו קניות לשקן או לחבר הזקוק לעזרתכם

24

צאו לטבע, האכילו צפרים או טפלו בצמחי

25

החליטו שהערב תמנעו מצפיה במסכים, וקחו זמן להטען מחדש באנרגיות

26

קחו עוד הפסקה היום ועשו סיבוב של 15 דקות בהליכה מתונה

27

בזמן שהקומקום מרתיח את המים עשו פעילות גופנית קצרה ומהנה

28

קבעו פגישה עם חבר בחוץ ועשו טיול קטן ביחד

29

הפוך פעיל יותר בתנועה הנלחמת עבור דברים שאתה מאמין בהם

30

מצאו זמן, לרוץ, לשחות, לרקוד או פשוט להתמתח היום

