

HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP



3 Figyeld a tested és légy hálás azért, amire képes!

4 Egyél egészséges, természetes ételeket és igyál minél több vizet!

5 Változtass egy szokásos aktivitást szórakoztató játékká!

6 Végezz "testszkener" meditációt és tényleg figyelj oda, mit jelez a tested!

7 Gyűjtsd be a természetes fényt minél korábban! Kapcsold le a lámpákat este!

8 Adj a szervezetednek lendületet egy jó nevetéssel és nevetess meg valakit te is!

9 Csinálj mókás testmozgást a házimunkából!

10 Több mozgás, kevesebb képernyő ma!

11 Tűzz ki magadnak egy célt, vagy regisztrálj egy kihívásra!

12 Mozogj amennyit csak lehet, még akkor is, ha bent kell lenned!

13 Legyen fontos az alvás! Menj ágyba időben!

14 Pihentesd az elméd meditációval, thai chival, vagy relaxációval!

15 Énekelj! (Még akkor is, ha azt hiszed, nem tudsz.)

16 Fedezd fel a környeket és figyelj meg új dolgokat!

17 Legyél aktív a szabadban! Ültess valamit, vagy vess el pár magot!

18 Próbálj ki egy új online gyakorlatsort, vagy iratkozz be táncórára!

19 Ülj minél kevesebbet! Állj fel és mozdulj meg, amikor csak lehet!

20 Figyelj az "étel szivárványra" és sokféle színes zöldséget fogyassz!

21 Tarts rendszeresen szünetet a nap során, nyújtózkodj és vegyél mély lélegzetet!

22 Táncolj a kedvenc zenédre teljes átéléssel! Mindent adj bele!

23 Menj és segíts elintézni valamit egy szerettednek, vagy szomszédnak!

24 Irány a szabadba! Etesd meg a madarakat, lesd meg az élővilágot!

25 Tarts egy "képernyőmentes" estét és adj időt magadnak a feltöltődésre!

26 Tarts egy extra szünetet ma és sétálj 15 percet a szabadban!

27 Csinálj valami szórakoztató gyakorlatot, míg várod, hogy felforrjon a teavíz!

28 Találkozz egy baráttal! Sétáljatok, csevegjétek!

29 Legyél aktivistája egy ügynek, amiben igazán hiszel!

30 Szakíts ma időt arra, hogy fuss, ússz, táncolj, nyújts!

