

Tháng tư Chủ động, 2023

Thứ hai



3 Lắng nghe cơ thể và thăm biết ơn vì những gì mà cơ thể có thể làm

Thứ ba



4 Uống nhiều nước và ăn thực phẩm lành mạnh

Thứ tư



5 Biến một hoạt động thông thường thành trò chơi vui nhộn

Thứ năm



6 Thực hành chú tâm và soát cơ thể (body scan) và nhận biết tình trạng của từng phần trên cơ thể

Thứ sáu

1 Cam kết với chính mình: Trở nên chủ động hơn! Kể từ hôm nay!

8 Tăng sức cho cơ thể bằng nụ cười hoặc làm ai đó vui

Chủ nhật

2 Dành càng nhiều thời gian càng tốt cho các hoạt động ngoài trời

9 Biến việc nhà thành hoạt động vui vẻ

10 Trải qua một ngày ít dùng màn hình và nhiều vận động

11 Thiết lập mục tiêu luyện tập thể dục và đăng ký một thử thách thể dục

12 Di chuyển nhiều nhất có thể dù lòng có thể đang náo nức

13 Ưu tiên việc ngủ và đi ngủ vào giờ phù hợp

14 Thư giãn cơ thể và tâm trí bằng yoga, taichi hoặc mindfulness

15 Hát ngẫu ngao (Dù có thể bạn nghĩ rằng mình không biết hát)

16 Khám phá nơi mình đang ở và phát hiện những điều mới

17 Dọn cỏ và trồng cây nào!

18 Thử tập một bài thể dục, một hoạt động hay một lớp trực tuyến mới

19 Ngồi ít - Đứng dậy và di chuyển nhiều hơn

20 Chú ý ăn một bữa ăn "bảy sắc cầu vồng" của nhiều loại rau đa dạng

21 Thường xuyên dừng lại, giãn cơ và thở trong ngày

22 Tận hưởng việc đi xem đêm nhạc mình thích

23 Làm giúp mấy việc vặt cho người thương hoặc hàng xóm

24 Kết nối với thiên nhiên. Cho chim ăn hoặc ngắm nhìn thiên nhiên

25 Trải nghiệm một đêm "không màn hình" và dành thời gian "sạc pin" cho bản thân

26 Có khoảng nghỉ thêm trong ngày và ra ngoài trời một lúc

27 Tập một bài thể dục vui nhộn trong khi chờ đợi ấm nước sôi

28 Di dạo với bạn trong khi tám chuyện

29 Trở thành một người hành động cho một vấn đề mà bạn muốn giải quyết

30 Dành thời gian để chạy/bơi/khiêu vũ hoặc giãn cơ

ACTION FOR HAPPINESS

Hạnh phúc hơn · Tử tế hơn · Cùng nhau

