

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY



1 التزم بأن تكون أكثر نشاطاً هذا الشهر، بدءاً من اليوم

2 اقض أكبر قدر ممكن من الوقت في الهواء الطلق اليوم

3 استمع إلى جسدك، وكن شاكراً لما يمكنه فعله

4 تناول طعاماً صحياً ومناسباً لك، واشرب كمّيه كافيه من الماء

5 حوّل نشاطك المعتاد إلى لعبة ممتعة

6 تأمل جسمك، ولاحظ كيف يشعر

7 احصل على ضوء طبيعي في وقت مبكر من اليوم. خفّض الإضاءة في المساء.

8 أعطِ جسمك دفعة معنوية من خلال الضحك، اسمع أو شاهد شيء ما يجعلك تضحك

9 حوّل أعمالك المنزلية أو واجباتك اليومية إلى شكل ممتع من التمارين الرياضية

10 استمتع بيوم فيه كثير من الحركة وقليل من الوقت مع شاشات الاجهزه

11 حدد لنفسك هدفاً لممارسة التمارين الرياضية أو اشترك في تحديات اللياقة البدنية

12 تحرك قدر الإمكان، حتى لو كنت تقضي أكثر وقتك في أماكن مغلقة

13 اجعل النوم أولوية.. اصنع لك طقوس ما قبل النوم

14 أرح جسدك وعقلك باليوغا أو التاي تشي أو التأمل

15 اجعل يومك حيويًا بالغناء (حتى لو كنت تعتقد أنه لا يمكنك الغناء!)

16 اكتشف مدينتك ولاحظ أشياء جديدة

17 مارس نشاطاً في الخارج. ازرع بعض البذور واسقها.

18 جرب تميّناً أو نشاطاً أو طريقة رقص جديدة

19 اقض وقتاً أقل في الجلوس اليوم. انهض وتحرك أكثر.

20 تناول أشكال وأحجام من الخضروات متعددة الألوان اليوم

21 خصص أوقات منتظمة للتمدد والتنفس بوعي أثناء النهار

22 استمتع بالرقص على أنغام موسيقتك المفضلة. انطلق بقوة.

23 قدّم خدمة لجارك أو شخص تحبه

24 استمتع بالطبيعة. أطعم الطيور أو شاهد الحياة البرية.

25 جهّز ليلة خالية من الشاشات، وخصص وقتاً لإعادة شحن نفسك

26 خذ استراحة إضافية في يومك، وامشي في الهواء الطلق لمدة 15 دقيقة

27 مارس تمارين ممتعة يمكنك القيام به أثناء انتظارك لشيء ما

28 التقى بصديق في الهواء الطلق للتنزه والدرشة

29 كن متفاعلاً في موضوع ما تؤمن به

30 خصص وقتاً للجري أو السباحة أو الرقص أو ركوب الدراجة أو التمدد

