

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЯДА

ЧЕТВЪРТЪК

ПЕТЪК

СЪБОТА

НЕДЕЛЯ



1 Започвайки от днес, отдай се на по-голяма активност през този месец

2 Днес прекарай колкото се може повече време навън

3 Вслушай се в тялото си и благодари за това, което може да прави

4 Днес яж здравословна храна и пий много вода

5 Днес превърни някаква обичайна дейност в забавна игра

6 Направи медитация сканиране на тялото и наистина забележи какви са усещанията

7 Поеми естествена светлина от ранни зори, а вечерта приглуши светлините

8 Енергизирай тялото си, като се посмееш или разсмееш някого

9 Превърни къщната работа в забавна форма на упражнение

10 Прекарай деня с повече движение и по-малко екранно време

11 Постапи си някакво упражнение за цел или се запиши за активно предизвикателство

12 Движи се колкото се може повече дори и цял ден да си някъде вътре

13 Приоритизирай съня си и си легни навреме днес

14 Отпусни ума & тялото си с йога, тай чи или медитация

15 Пораздвижи се, като си попееш днес (дори и да си мислиш, че не можеш да пееш!)

16 Разходи се из квартала си и забележи някакви нови неща

17 Бъди активен сред природата. Посади семенца и стимулирай растеж

18 Опитай някое ново упражнение, практика или клас по танци

19 Днес прекарай по-малко време в седене. Ставай и се раздвижвай по-често

20 Фокусирай се да си похапнеш „дъга“ от разноцветни зеленчуци днес

21 През деня редовно си прави пауза за разтягане и съзнателно дишане

22 Наслади се на движението на фона на любима музика. Разкърши се!

23 Излез и свърши нещо за някой близък или съсед

24 Бъди активен сред природата. Нахрани птичките, наблюдавай фауната

25 Изкарай тази вечер без екранни устройства и си отдели време за презареждане

26 Вземи си допълнителна почивка днес и излез за една 15-минутна разходка

27 Намери забавно упражнение, което да правиш, докато чакаш да стане кафето / чая

28 Срещни се с приятел навън за разходка и разговор

29 Стани активист в полза на някоя кауза, в която вярваш

30 Намери време да потичаш, поплуваш, потанцуваш, покараш колело или да се разтегнеш

