

الاثنين



4 تناول طعاماً صحياً وطبيعياً اليوم وأكثر من شرب الماء

الثلاثاء



5 حوّل نشاطاً عادياً إلى لعبة مرحة

الأربعاء



6 قم بفحص جسمك بالتأمل ولاحظ كيف يشعر

الخميس



7 احصل على ضوء طبيعي في وقت مبكر من اليوم. اخفت الأضواء في المساء

الجمعة

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

السبت

2 افض أكبر وقت ممكن في الهواء الطلق اليوم

الأحد

3 استمع إلى جسدك وكن ممتناً لما يمكنه فعله

10 افض يوماً خالياً من التلفاز أو الشاشات وقم بالحركة بدلاً من ذلك

17 كن نشيطاً في الخارج. انزع الأعشاب الضارة أو ازرع بعض البذور

24 قم بنشاط في الطبيعة. اطعم الطيور أو اكتشف الحياة البرية

30 خصّص وقتاً للجري أو السباحة أو الرقص أو ركوب الدراجة أو التمدد اليوم

11 حدّد لنفسك هدفاً للتمرين أو اشترك في تحدي نشاط

12 تحرك قدر الإمكان، حتى لو كنت عالقاً بالداخل

13 اجعل النوم من أولوياتك واذهب للنوم في الوقت المناسب

14 اجعل جسمك وعقلك يسترخي مع اليوجا أو التاي تشي أو التأمل

15 كن نشطاً بالغناء اليوم (حتى لو كنت تعتقد أنك لا تستطيع الغناء)

16 قم باستكشاف منطقتك المحلية ولاحظ أشياء جديدة

18 جرّب تمريناً جديداً أو نشاطاً أو حصة رقص عبر الإنترنت

19 اقصي وقت أقل في الجلوس اليوم. انهض وتحرك أكثر

20 ركّز اليوم على تناول خضراوات متعددة الألوان كقوس القزح

21 توقّف بانتظام للتمدد والتنفس أثناء النهار

22 استمتع بالتحرك على أنغام الموسيقى المفضلة لديك، وأطلق لنفسك العنان

23 اخرج وقم بمهمة لأحد الأحباء أو الجيران

25 استمتع بليلة "بدون شاشات" وخصّص بعض الوقت لإعادة شحن نفسك

26 خذ استراحة إضافية في يومك وامش بالخارج لمدة 15 دقيقة

27 ابحث عن تمرين ممتع للقيام به أثناء انتظار غليان المياه

28 قابل صديقاً في الخارج للتنزه والدرشة

29 كن ناشطاً من أجل قضية تؤمن بها حقاً

