

Ενεργός Απρίλης 2022

ΔΕΥΤΕΡΑ



4 Θρέψε τον εαυτό σου με υγιή και φυσικό τρόπο σήμερα και πιες μπόλικο νερό

ΤΡΙΤΗ



5 Μετάτρεψε μια συνηθισμένη δραστηριότητα σε ένα παιχνίδι σήμερα

ΤΕΤΑΡΤΗ



6 Κάνε διαλογισμό σκαναρίσματος του σώματος σήμερα και πραγματικά παρατήρησε πώς αισθάνεται το σώμα σου

ΠΕΜΠΤΗ



7 Βάλε το φυσικό φως στη μέρα σου από νωρίς. Χαμήλωσε το φωτισμό το βράδυ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1 Δεσμεύσου να είσαι πιο ενεργός/ή αυτό το μήνα, ξεκινώντας σήμερα

ΣΑΒΒΑΤΟ

2 Πέρασε όσο περισσότερο χρόνο μπορείς έξω σήμερα

ΚΥΡΙΑΚΗ

3 Αφουγκράσου το σώμα σου και νιώσε ευγνώμων για το τι μπορεί να κάνει

11 Βάλε ένα στόχο άθλησης για τον εαυτό σου ή γράψου σε μια αθλητική πρόκληση

12 Κινήσου όσο περισσότερο μπορείς, ακόμη κι αν είσαι στο σπίτι όλη μέρα

13 Κάνε τον ύπνο σου προτεραιότητα και πήγαινε στο κρεβάτι νωρίς

14 Χαλάρωσε το κορμί και το μυαλό σου με yoga, tai chi ή διαλογισμό

15 Ενεργοποίησου τραγουδώντας σήμερα! (Ακόμα κι αν νομίζεις πως δεν μπορείς να τραγουδήσεις!)

16 Εξερεύνησε τη γειτονιά σου και παρατήρησε καινούρια πράγματα

17 Ενεργοποίησου έξω. Ξεχόρτισε ή φύτεψε σπόρους

18 Δοκίμασε μια καινούρια διαδικτυακή δραστηριότητα, γυμναστική ή μάθημα χορού

19 Πέρασε λιγότερο χρόνο να κάθεται σήμερα. Σηκώσου και κινήσου πιο συχνά

20 Επικεντρώσου στο να φας διάφορα και πολύχρωμα λαχανικά σήμερα

21 Σταμάτησε για να τεντωθείς και να αναπνεύσεις βαθιά πολλές φορές μες τη μέρα σήμερα

22 Χόρευε στο ρυθμό της αγαπημένης σου μουσικής σήμερα. Πραγματικά απόλαυσε το

23 Βγες έξω και κάνε μια χάρη σε ένα γείτονα ή αγαπημένο πρόσωπο

24 Βγες Και γίνε ενεργός/ή στη φύση. Τάισε τα πουλιά ή περπάτησε στο δάσος

25 Απόψε είναι μια βραδιά «χωρίς οθόνες». Πάρε το χρόνο να φορτίσεις τις δικές σου μπαταρίες

26 Πάρε ένα έξτρα διάλειμμα σήμερα και πήγαινε έξω για 15 λεπτά περπάτημα

27 Βρες μια διασκεδαστική άσκηση να κάνεις καθώς περιμένεις το νερό να βράσει

28 Συνάντησε ένα φίλο έξω και πηγαίnete για βόλτα και κουβέντα

29 Γίνε ακτιβιστής/στρια για ένα σκοπό που πιστεύεις

30 Δημιούργησε χρόνο να τρέξεις, να κολυπήσεις να κάνεις ποδήλατο ή τεντώματα σήμερα

