

Ενεργός Απρίλης 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1 Δεσμεύσου να είσαι πιο δραστήρια αυτό το μήνα, ξεκινώντας από σήμερα

2 Πέρασε όσο περισσότερο χρόνο μπορείς σε εξωτερικούς χώρους σήμερα

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

4 Φάε υγιεινά και φυσικά σήμερα και πιες μπόλικο νερό

5 Μετάτρεψε μια συνηθισμένη δραστηριότητα σε ένα παιχνιδιάρικο παιχνίδι σήμερα

6 Διαλογισμός: Σάρωση σώματος. Κάντε το και προσέξτε πώς νιώθει το κορμί σας

7 Βγείτε στο φυσικό φως τη μέρα. Χαμηλώστε τα φώτα το βράδυ

8 Δώστε στο σώμα σας μια ώθηση γελώντας ή κάνοντας κάποιον να γελάσει

9 Μετατρέψτε τις δουλειές του σπιτιού σε μια διασκεδαστική μορφή άσκησης

10 Λιγότερες οθόνες σήμερα, περισσότερη κίνηση

11 Ορίστε στον εαυτό σας ένα στόχο για μια άσκηση ή εγγραφείτε σε μια πρόκληση

12 Κινηθείτε τόσο πολύ όσο το δυνατόν περισσότερο, ακόμα κι αν έχετε κολλήσει μέσα

13 Κάντε τον ύπνο προτεραιότητα και πηγαίστε για ύπνο νωρίς

14 Χαλαρώστε Σώμα & Μυαλό με γιόγκα, Τάι Τσι ή Διαλογισμό

15 Τραγουδήστε σήμερα (ακόμη και αν νομίζετε ότι δεν μπορείτε να τραγουδήσετε!)

16 Εξερευνήστε γύρω από την περιοχή σας και παρατηρήστε νέα πράγματα

17 Δραστηριοποιηθείτε έξω. Φυτέψτε σπόρους και φροντίστε τους να αναπτυχθούν

18 Δοκιμάστε μια νέα άσκηση, δραστηριότητα ή μάθημα χορού

19 Ξοδέψτε λιγότερη ώρα καθισμένοι σήμερα. Σηκωθείτε πάνω και κινηθείτε πιο συχνά

20 Εστιάστε να «φάτε ένα ουράνιο τόξο» από πολύχρωμα λαχανικά σήμερα

21 Κάντε παύση συχνά, τεντωθείτε και αναπνεύστε κατά τη διάρκεια της ημέρας

22 Απολαύστε την αγαπημένη σας μουσική και δοθείτε σε αυτήν

23 Βγείτε έξω και κάντε μια δουλειά για ένα αγαπημένο πρόσωπο ή γείτονα

24 Δραστηριοποιηθείτε στη φύση. Ταΐστε πουλιά ή παρατηρήστε άγρια ζωή

25 Νύχτα «χωρίς οθόνες». Πάρτε το χρόνο να επαναφορτιστείτε

26 Πάρτε ένα επιπλέον διάλειμμα στην ημέρα σας και περπατήστε έξω για 15 λεπτά

27 Βρείτε μια διασκεδαστική άσκηση για να κάνετε ενώ περιμένετε για τον βραστήρα να βράσει

28 Βρείτε ένα φίλο έξω για μια βόλτα και μια συνομιλία

29 Γίνετε ακτιβιστής για έναν σκοπό στον οποίο πιστεύετε πραγματικά

30 Βρες χρόνο για τρέξιμο, κολύμπι, χορό ή τέντωμα σήμερα

