

აქტიური აპრილი 2026

ორშაბათი

სამშაბათი

ოთხშაბათი

ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

კვირა



1 დღეიდან დაწყებული, იყავი უფრო აქტიური ამ თვეში

2 გაატარე რაც შეიძლება მეტი დრო ღია ცის ქვეშ დღეს

3 მოუსმინე შენს სხეულს და იყავი მადლიერი იმისთვის რაც მას შეუძლია

4 დღეს ჯანსაღი და ნატურალური საკვები მიიღე და ბევრი წყალი დააყოლე

5 დღეს ჩვეულებრივი აქტივობა სახალისო თამაზად გადააქციე

6 გააკეთე სხეულის სკანირების მედიტაცია და შენიშნე, თუ როგორ გრძნობ თავს

7 მიიღე ბუნებრივი სინათლე დილით ადრე დღეს. ჩააბნელე შუკები სადამოსკენ

8 სიცილის დახმარებით გაიმღიერე ორგანიზმი ან შეეცადე ვინმეს გაცინებას

9 გადააქციე შენი საოჯახო საქმეები ან სახლის დალაგება სახალისო ვარჯიშად

10 დღეს ნაკლები დრო გაატარე ეკრანთან და მეტი იმოძრავე

11 მიზნად დაისახე რეგულარული ვარჯი ან რაიმე აქტივობის გამოწვევაზე დარეგისტრირდი

12 იმოძრავე რაც შეიძლება მეტი, მაშინაც კი, როცა სახლში ხარ გამოკეტილი

13 გაიხადე ძილი პრიორიტეტად და დაიძინე ადრე

14 დაასვენე სხეული და გონება, მოსინჯე იოგა, ტაი ჯი ან მედიტაცია

15 გააქტიურდი სიმღერით დღეს (მაშინაც კი, თუ გგონია, რომ ვერ მღერი!)

16 გამოიკვლიე შენს გარშემო ადგილობრივი ტერიტორია და შენიშნე ახალი რამ

17 იყავი აქტიური გარეთ. დათესე რამე და წაახალისე ზრდა

18 სცადე ახალი ვარჯიში, აქტივობა ან ცეკვის გაკვეთილი

19 დახარჯე ნაკლები დრო ჯდომაზე დღეს. ადექი და უფრო ხშირად იმოძრავე

20 მოინდომე და ცისარტყელასავით მრავალფეროვანი ბოსტნეული მიირთვი დღეს

21 გააკეთე რეგულარული შესვენებები დღის განმავლობაში გაჭიმვებით და სუნთქვით

22 ისიამოვნე შენი საყვარელი მუსიკის რიტმში მოძრაობით. არ მოგერიდოს!

23 გადი გარეთ და დაეხმარე საყვარელ ადამიანს ან მეზობელს საქმეში

24 გააქტიურდი ბუნებაში. საკენკი დაუყარე ფრინველებს ან ველური ბუნების დასათვალისწინებლად წადი

25 გამოაცხადე „ღამე ეკრანის გარეშე“ და დრო ძალების აღდგენას დაუთმე

26 აიღე დამატებითი შესვენება დღის განმავლობაში და გაისეირნე გარეთ 15 წუთით მაინც



27 იპოვე სახალისო ვარჯიში ლოდინის დროს, თუნდაც როცა ჩაიბნინა ადუღებას ელოდები

28 შეხვდი მეგობარს გარეთ სასეირნოდ და სასაუბროდ

29 გახდი აქტივისტი იმ საქმისთვის, რომლისაც ნამდვილად გჯერა

30 დღეს გამოიხატე დრო სირბილისთვის, ცურვისთვის, ცეკვისთვის, ველოსიპედით გასეირნებისთვის ან უნრალოდ გაჭიმვისთვის

