

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΤΡΙΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

6

Επικεντρώσου στο σώμα σου και παρατήρησε πραγματικά πώς νιώθεις

7

Πάρε φυσικό φως μέσα στη μέρα. Χαμήλωσε τα φώτα το βράδυ

8

Δώσε ώθηση στο σώμα σου γελώντας ή κάνοντας κάποιον να γελάσει

9

Κάνε τις δουλειές του σπιτιού μια διασκεδαστική μορφή άσκησης

10

Χρησιμοποίησε λιγότερο την οθόνη, περπάτα περισσότερο

11

Βάλε έναν στόχο άσκησης ή γράψου σε μια πρόκληση δραστηριότητας

12

Κινήσου όσο περισσότερο μπορείς, ακόμα κι αν είσαι μέσα

13

Βάλε προτεραιότητα τον ύπνο και ξάπλωσε νωρίς

14

Χαλάρωσε σώμα και νου με γιόγκα, τάι τσι ή διαλογισμό

15

Γίνε δραστήριος τραγουδώντας σήμερα (ακόμα κι αν νομίζεις ότι δεν τραγουδάς!)

16

Πήγαινε μια εξερεύνηση στη γειτονιά σου και παρατήρησε νέα πράγματα

17

Δραστηριοποίησου σε εξωτερικό χώρο: φύτεψε σπόρους και ενθάρρυνε την ανάπτυξη

18

Δοκίμασε μια νέα άσκηση, δραστηριότητα ή μάθημα χορού

19

Κάτσε λιγότερο σήμερα. Σήκω και περπάτα πιο συχνά

20

Εστίασε στο «να φας ένα ουράνιο τόξο» από πολύχρωμα λαχανικά σήμερα

21

Κάνε συχνές παύσεις για τέντωμα και αναπνοές μέσα στη μέρα

22

Απόλαυσε να κινείσαι με την αγαπημένη σου μουσική — απόλαυσέ το

23

Βγες και κάνε μια εξυπηρέτηση για κάποιο αγαπημένο πρόσωπο ή γείτονα

24

Δραστηριοποίησου στη φύση: τάισε τα πουλιά ή πήγαινε για παρατήρηση άγριας ζωής

25

Κάνε μια βραδιά «χωρίς οθόνες» και δώσε χρόνο στον εαυτό σου να φορτίσει

26

Πάρε ένα επιπλέον διάλειμμα μέσα στη μέρα και περπάτα έξω για 15 λεπτά

27

Βρες μια διασκεδαστική άσκηση όσο περιμένεις να βράσει το νερό

28

Βγες με έναν φίλο/μια φίλη για περπάτημα και κουβέντα

29

Γίνε ακτιβιστής για έναν σκοπό που πιστεύεις πραγματικά

30

Βρες χρόνο να τρέξεις, να κολυπήσεις, να χορέψεις, να κάνεις ποδήλατο ή διατάσεις σήμερα

