



PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR



1 Bugünden başlayarak, bu ay daha aktif olmak için söz ver

2 Bugün dışarıda olabildiğince çok zaman geçir

3 Vücudunu dinle ve yapabildikleri için minnettar ol

4 Bugün sağlıklı ve doğal yiyecekler ye, bol su iç

5 Bugün olağan bir etkinliği eğlenceli bir oyuna dönüştür

6 Vücut tarama meditasyonu yap ve vücudunu nasıl hissettiğini gerçekten fark et

7 Günün erken saatlerinde doğal ışığı karşıla. Akşam ışıkları kıs

8 Gülerek veya birini güldürerek vücudunu güçlendir

9 Ev işlerini veya günlük işlerini eğlenceli bir egzersize dönüştür

10 Ekranlardan uzak bir gün geçir, bunun yerine harekete geç

11 Kendine bir egzersiz hedefi belirle veya zorlayıcı bir aktiviteye kayıt ol

12 İçeride sıkışıp kalsan bile, mümkün olduğunca hareket et

13 Uyumayı öncelik haline getir ve uygun zamanda yatağa git

14 Vücudunu ve zihnini yoga, tai chi veya meditasyon ile rahatlat

15 Bugün şarkı söyleyerek aktif ol (şarkı söyleyemediğini düşünüyorsan bile!)

16 Mahalleneni keşfet ve yeni şeyler fark et

17 Dışarıda aktif ol. Toprakla uğraş, tohum ek

18 Yeni bir egzersiz, aktivite veya dans dersi dene

19 Bugün oturarak daha az zaman geçir. Kalk ve daha sık hareket et

20 Bugün yediğin sebzelerle çok renkli bir gökkuşağı oluşturmaya çalış

21 Gün boyunca esnemek ve nefes almak için düzenli olarak durakla

22 En sevdiğin müziğin keyfini çıkar. Tüm benliğinle!

23 Dışarı çık ve sevdiğin veya komşuların için bir şey yap

24 Doğada aktif ol. Kuşları besle veya doğal yaşamı gözlemler

25 "Ekranlı" bir gece geçir ve kendini şarj etmek için zaman ayır

26 Bugün fazladan bir mola ver ve 15 dakika dışarıda yürü

27 Su ısıtıcısındaki suyun kaynamasını beklerken yapılacak eğlenceli bir egzersiz bul

28 Yürüyüş ve sohbet için dışarıda bir arkadaşınla buluş

29 Gerçekten inandığın bir amaç için gönüllü bir şey yap

30 Bugün koşmak, yüzmek, dans etmek, bisiklete binmek veya esnemek için zaman ayır

