

אפריל פעיל 2021

שני



5 איכלו אוכל מזין היום ושתו הרבה מים

שלישי



6 הפכו פעילות שגרתית לחוויה מהנה

רביעי



7 עשו מדיטציה ושימו לב במיוחד לתחושות בגוף שלכם

חמישי

1 היו פעילים יותר החודש. התחילו מהיום

שישי



2 שימו לב לגוף שלכם והתפעלו מהיכולות שלו

שבת

3 שאפו אוויר צח ככל הניתן היום

ראשון

4 המנעו מצפייה במסכים היום והרבו בפעילות גופנית

12 הציבו לעצמכם מטרה הקשורה בפעילות גופנית. אל תירתעו מאתגרים בתחום הזה

13 היו בתנועה ככל הניתן, גם אם אתם נמצאים בבית

14 לכו לישון בזמן. שינה טובה בלילה תורמת לבריאות הגוף והנפש

15 הרפו את הגוף בעזרת יוגה, טאי צ'י או מדיטציה

16 שירו לעצמכם היום (אפילו אם אתם מזייפים)

17 חקרו את סביבתכם, שימו לב לדברים חדשים

18 פנו זמן לריצה, שחיה, ריקוד או התעמלות

19 המנעו מצפייה במסכים הלילה ומצאו דרך חדשה להטעין את עצמכם באנרגיות

20 המעיטו בישיבה ככל הניתן. קומו מהכיסא, והתמתחו כמה שאפשר

21 אכלו ירקות בצבעים שונים היום

22 עצרו מדי פעם להתמתח ולנשום עמוק במהלך היום

23 התנועעו לצלילי המוזיקה האהובה עליכם

24 עזרו לשכן לערוך קניות או לעשות סידורים

25 היו פעילים בחיק הטבע, האכילו ציפורים או צפו בחיות

26 נסו למצוא תרגילי התעמלות חדשים אונליין

27 קחו הפסקה ארוכה יותר היום וטיילו בחוץ למשך 15 דקות

28 עשו משהו נחמד בזמן שאתם ממתינים שהמים בקומקום ירתחו

29 צאו להליכה עם חבר ושוחחו על נושאים שונים

30 תרום זמן או כסף למען מטרה שאתה מאמין בה

