

সোমবার



5 স্বাস্থ্যকর এবং প্রাকৃতিক খাবার খান এবং প্রচুর পানি পান করুন

মঙ্গলবার



6 আজকের নিয়মিত কাজটিকে খেলায় পরিণত করুন

বুধবার



7 শরীরকে কেন্দ্র করে ধ্যান করুন এবং কেমন অনুভব করছে তা খেয়াল করুন

বৃহস্পতিবার

1 এই মাসে আরও সক্রিয় হওয়ার প্রতিশ্রুতি নিন আজই

শুক্রবার



2 দেহের প্রতি মনোযোগী হন এবং তা যা করতে পারে তার জন্য কৃতজ্ঞ হন

শনিবার

3 আজ যতটা সম্ভব সময় বাইরে কাটান

রবিবার

4 টিভি বা ফ্রিন থেকে একটি দিন মুক্তি নিন, পরিবর্তে হাঁটা চলা করুন

12 নিজেকে ব্যায়ামের লক্ষ্য দিন বা কোনও একটিভিটি চ্যালেঞ্জে যোগ দিন

13 ভিতরে ভিতরে হুবিং বোধ করলেও যতটা সম্ভব হাঁটা চলা করুন

14 ঘুমকে অগ্রাধিকার দিন এবং ঠিক সময়ে বিছানায় যান

15 যোগব্যায়াম, তাই চি বা ধ্যানের মাধ্যমে আপনার দেহ ও মনকে শিথিল করুন

16 আজ গান গেয়ে সক্রিয় থাকুন (যদি ভেবেও থাকেন যে আপনি গান গাইতে পারেন না!)

17 আপনার স্থানীয় এলাকা ঘুরে ঘুরে নতুন জিনিসগুলো দেখুন

18 আজ দৌড়, সাঁতার, নাচ, সাইকেল বা স্ট্রেচ-এর জন্য সময় বের করুন

19 'ফ্রিন বিহীন' একটি রাত কাটান এবং নিজেকে চান্দা হয়ে উঠার সময় দিন

20 আজ বসে থেকে বেশি সময় ব্যয় করবেন না। উঠুন এবং বেশি করে হাঁটা চলা করুন

21 আজ 'রংধনুর নানা রঙের সবজি খাওয়ার' প্রতি মনোনিবেশ করুন

22 দিনের বেলায় নিয়মিতভাবে স্ট্রেচ করার এবং শ্বাস নেয়ার জন্য বিরতি নিন

23 আপনার পছন্দসই মিউজিক উপভোগ করুন। পরিপূর্ণ আনন্দের সাথে

24 বাইরে গিয়ে প্রিয়জন বা প্রতিবেশীর জন্য কোন কাজ করে দিন

25 প্রকৃতিতে সক্রিয় হন। পাখিদের খাবার দিন বা প্রাকৃতিক-দর্শনীয় স্থানে যান

26 নতুন কোন অনলাইন ব্যায়াম, একটিভিটি বা নাচের ক্লাসে যোগ দিয়ে দেখুন

27 দিনে অতিরিক্ত ১৫ মিনিটের বিরতি নিন এবং বাইরে হাঁটুন

28 কেটলি ফুটে ওঠার অপেক্ষার সময়ের জন্য আনন্দদায়ক কোন ব্যায়াম খুঁজে দেখুন

29 বাইরে হাঁটার জন্য এবং আড্ডার জন্য বন্ধুর সাথে দেখা করুন

30 বিশ্বাস করেন এমন কোন উদ্দেশ্য সফল করার লক্ষ্যে কর্মী হয়ে উঠুন

