



КАЛЕНДАР ДІЙ: АКТИВНИЙ КВІТЕНЬ 2018



НЕДІЛЯ

1 Пообіцяйте робити щось активне щодня цього місяця

ПОНЕДІЛОК

2 Проведіть зустріч під час прогулянки

ВІВТОРОК

3 Прислухайтесь до свого тіла і будьте вдячним за нього

СЕРЕДА

4 Користуйтеся сходами за будь-якої можливості

ЧЕТВЕР

5 Відчуйте ранкове проміння та вечірні сутінки

П'ЯТНИЦЯ

6 Потанцюйте під улюблену музику. Відірвіться! :)

СУБОТА

7 Вийдіть на вулицю і посадіть дерево чи квіти

8 Сьогодні день без телевізору та планшетів. Більше руху!

9 Помедитуйте та проскануйте своє тіло, відчуйте його

10 Запишіться на курси, які вам дійсно до вподоби

11 Вживайте здорову і корисну їжу, пийте більше води

12 Замініть машину чи автобус на прогулянку чи велосипед

13 Прогуляйтесь околицями та знайдіть щось новеньке

14 Перетворіть роботу по дому на непогані фізичні вправи

15 Поставте собі активну мету та працюйте над її досягненням

16 Підіть спати на годину раніше (поставте нагадування!)

17 Припаркуйтесь подалі і насолодіться прогулянкою

18 Зробіть розтяжку та дихальні вправи тричі за день

19 Зробіть перерву на 15 хвилин та прогуляйтесь

20 Розслабте тіло та розум за допомогою йоги чи медитації

21 Знайдіть час на фізичні вправи (біг, плавання, танці)

22 Зустріньтеся з друзями та проведіть час активно

23 Намагайтесь сидіти менше - вставайте та рухайтесь!

24 Спробуйте "з'їсти веселку" з різнокольорових овочів

25 Виберіться на природу та погодуйте птахів.

26 Перезавантажтесь. Жодних гаджетів за 2 години до сну

27 Проведіть час активно та подуркуйте :)

28 Зробіть добру справу для близького чи сусіда

29 Сьогодні якомога більше часу проведіть на вулиці

30 Знайдіть час на улюблені фізичні вправи чи спорт



"Турбуйтеся про своє тіло. Це єдине місце, де вам жити" ~ Джим Рон



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Дізнайтесь більше про 10 ключів до більш щасливого життя, включаючи книги, посібники, постери та багато іншого: www.actionforhappiness.org/10-keys