



JÓTETT NAPTÁR: AKTÍV ÁPRILIS 2018



HÉTFŐ

1 Igyekezz ebben a hónapban valami aktívát cselekedni minden nap!

KEDD

2 Sétálj egyet a természetben, ahelyett, hogy a négy fal között ülnél!

SZERDA

3 Hallgass a testedre, és adj hálát azért, amire képessé tesz!

CSÜTÖRTÖK

4 Lépcsőzz le és fel, ahányszor csak megteheted ma!

PÉNTEK

5 Fürdőzz természetes fényben ma reggel, és éjjel se használd lámpafényt!

SZOMBAT

6 Élvezd, miközben táncolsz a kedvenc dalodra! Hajrá!

VASÁRNAP

7 Menj ki, ültess egy fát, egy növényt, vagy vess el magokat!

8 Tarts egy tv-mentes napot, és mozogj!

9 Tarts egy test-figyelő meditációt, és érezd a tested rezdüléseit!

10 Keresz olyan közösséget, társaságot, akikkel jól érzed magad!

11 Természetes eredetű és egészséges táplálékot végy magadhoz, és igyál sok vizet!

12 A busz és a kocs helyett válaszd a biciklit vagy gyaloglást!

13 Nézz szét a környezetben és fedezz fel új dolgokat!

14 Tekintsd egy hasznos gyakorlatnak, hogy kitakarítod az otthonod!

15 Jelentkezz egy kihívásra, ami a jövőben a célod lesz!

16 Feküdj le egy órával korábban a megszokottnál!

17 Nézz ki egy parkot, és végezz el néhány extra gyakorlatot!

18 Végezz nyújtó és légzőgyakorlatokat 3-szor a nap folyamán!

19 Iktass be egy extra szünetet a napodba, és sétálj egyet!

20 Lazítsd el tested és szel lemed jógával, meditációval vagy thai-chivel!

21 Szánj időt mozgásra, nyújtásra, biciklizésre, úszásra vagy táncrea a mai napon!

22 Rendeztetek találkozót a barátaitokkal és legyetek aktívak!

23 Ne ülj sokat a fenekeden, állj fel és mozogj!

24 "Kóstold meg a szívárványt", fogyassz mindeféle színű zöldséget ma!

25 Menj ki a természetbe, etesd meg a madarakat, és figyelj meg a vadvilágot!

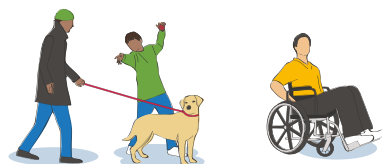
26 Töltsd fel magad, tedd le a elektromos eszközöket két órával lefekvés előtt!

27 Csinálj valami vidámat, léggitároz, válaszd a bolondos járást!

28 Vállalj be egy küldetést valamelyik szerettedért!

29 Tölts kint annyi időt, amennyi csak lehetséges!

30 Szánj időt kedvenc sportodra vagy gyakorlatodra!



**“Vigyázz a testedre!
Ez az egyetlen hely, amiben élhetsz.”**

~ Jim Rohn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

További információk a Tíz kulcs a boldogabb élethez kiadványok poszterek ismertetőik: www.actionforhappiness.org/10-keys