



КАЛЕНДАРЬ ДЕЙСТВИЙ: АКТИВНЫЙ АПРЕЛЬ 2018



ВОСКРЕСЕНЬЕ

1 Пообещайте себе делать что-то активное каждый день в этом месяце

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 Не сидите в помещении, проведите встречу на свежем воздухе

ВТОРНИК

3 Прислушайтесь к своему телу и поблагодарите за его возможности

СРЕДА

4 Сегодня при каждом случае ходите пешком по лестнице

ЧЕТВЕРГ

5 Насладитесь естественным освещением утром и выключите свет вечером

ПЯТНИЦА

6 Не упустите возможность потанцевать под любимую музыку! :)

СУББОТА

7 Выберите на свежий воздух и посадите дерево или цветы

8 Устройте день без телевизора и гаджетов. Двигайтесь!

9 Ощутите свое тело во время медитации "сканирование тела"

10 Запишитесь на курсы, которые вам по-настоящему интересны

11 Ешьте только здоровую и натуральную пищу, пейте больше воды

12 Вместо машины или автобуса выберите пешую прогулку или велосипед

13 Исследуйте окрестности и подмечайте новое

14 Превратите работу по дому в хорошую зарядку

15 Поставьте себе активную цель и работайте над ее достижением

16 Ложитесь спать на час раньше обычного (поставьте напоминалку!)

17 Припаркуйтесь подальше и насладитесь прогулкой

18 Трижды за день сделайте упражнения для дыхания и развития гибкости

19 Устройте дополнительный перерыв на 15 минут и прогуляйтесь

20 Расслабьте тело и разум при помощи йоги или медитации

21 Найдите время для пробежки, плавания, танцев, растяжки или велосипеда

22 Устройте встречу с друзьями и активно проведите время

23 Постарайтесь меньше сидеть: вставайте и больше двигайтесь!

24 Съешьте "радугу" из разноцветных овощей

25 Выбирайтесь на природу. Покормите птиц, наблюдайте за животными

26 Восстановите силы. Никаких гаджетов в течение 2 часов до сна

27 Займитесь чем-то активным и подурачьтесь!

28 Сделайте доброе дело для близкого человека или соседа

29 Проведите как можно больше времени на свежем воздухе

30 Найдите время для занятий любимым спортом или зарядки



"Заботьтесь о своем теле. Это ваше единственное место для жизни"

~ Джим Рон



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Узнайте больше о 10 ключах к более счастливой жизни, включая книги, руководства, постеры и другое здесь: www.actionforhappiness.org/10-keys