



AKTYWNY KALENDARZ : AKTYWNY KWIECIEŃ 2018



NIEDZIELA

1 Postanów sobie być aktywnym każdego dnia tego miesiąca

PONIEDZIAŁEK

2 Umów się na spotkanie-spacer, zamiast siedzieć w budynku

WTOREK

3 Słuchaj swojego ciała i bądź wdzięczny za to, co pozwala Ci zrobić

ŚRODA

4 Wejź zjeżdź dziś po schodach, kiedy tylko możesz

CZWARTEK

5 Złap naturalne światło wcześniej rano. Wyłącz światła wieczorem

PIĄTEK

6 Ciesz się tańcem do swojej ulubionej muzyki. No dalej...śmiało :)

SOBOTA

7 Wyjź na dwór i zasadź drzewo, posadź kwiaty lub zasiej nasiona

8 Ciesz się dniem bez telewizji, ekranów. Poruszaj się w zamian.

9 Zrób medytację - skan ciała i poczuj, jak tak naprawdę się ono czuje

10 Dołącz do klubu albo zapisz się na zajęcia, które sprawią Ci przyjemność

11 Jedz tylko zdrowe i naturalne posiłki i pij dużo wody

12 Wybierz spacer albo rower zamiast samochodu czy autobusu

13 Pospaceruj i podkrywaj swoją okolicę i zauważ nowe rzeczy

14 Zamień swoje domowe obowiązki w dobrą formę ćwiczeń

15 Postaw sobie czynność - wyzwanie jako cel do pracy

16 Pójdź spać godzinę wcześniej niż zwykle (ustaw przypominajkę!)

17 Wybierz dalszy park i ciesz się dodatkowym ćwiczeniem

18 Ćwicz rozciąganie / oddychanie o 3 różnych porach

19 Zrób sobie dodatkową przerwę i pójź na 15 min spacer

20 Zrelaksuj swoje ciało i umysł dzięki Jodze, Tai Chi lub Medytacji

21 Znajdź dziś czas na bieganie, pływanie, taniec, rozciąganie lub rower

22 Zorganizuj spotkanie z przyjaciółmi w aktywnej formie

23 Spędź dziś mniej czasu siedząc - wstań i poruszaj się więcej!

24 Dziś aktywnie 'Zjedz tęczę' wielokolorowych warzyw

25 Udaj się dziś na łono natury. Nakarm ptaki lub poobserwuj dzikie zwierzęta

26 Naładuj swoje akumulatory. Odłóż gadzety 2 godziny przed snem

27 Zrób coś aktywnego i śmiesznego, jaknp. gitara powietrzna albo 'silly walks' :)

28 Wyjź z domu i zrób przysługę ukochanej osobie lub sąsiadowi

29 Spędź tak dużo czasu, jak to tylko możliwe na dworze

30 Znajdź czas na swój ulubiony sport lub ćwiczenia



"Zadbaj o swoje ciało. To jedyne miejsce, które masz do życia" ~ Jim Rohn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Dowiedz się więcej o Dziesięciu Zasadach do Szczęśliwszego Życia; książki, przewodniki, plakaty i wiele więcej na: www.actionforhappiness.org/10-keys