



行动月历：活跃的四月

2018



星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1 下定决心在这一个月的每一天都做些活跃的事情

2 今天到户外边走路边开会，不要坐在室内

3 倾听一下你的身体并且感谢它能帮你做的一切

4 今天尽可能使用楼梯上楼下楼

5 白天尽早使用自然光源，到了晚上就把灯关掉

6 听着你最喜欢的音乐好好跳个舞，好好的跳：)

7 到户外去种棵树、或是花、或是种子

8 今天远离电视或任何萤幕，好好的动一动

9 用扫描身体的方式好好静坐一下，看看身体有什么感觉

10 参加一个你真正能够享受的社团或课程

11 只吃健康和天然的食物，而且喝大量的水

12 选择走路或者骑脚踏车，不要开车或坐公交车

13 去探索一下你邻近的地区，看看有没有什么新鲜事

14 将你的家事或杂事转变成一种好的运动

15 去登记参加一个挑战活动，并把它当成你的目标好好去做

16 早一个小时上床睡觉（记得拨闹钟提醒你！）

17 把车子停远一点，好好享受额外的运动

18 找三个不同的时间做一下伸展和呼吸的运动

19 今天多休息一次，花个15分钟到外面走一走

20 做一下瑜伽、太极或静坐，好好放松一下你的身体和心灵

21 今天找个时间，看看是要跑步、游泳、跳舞、伸展还是骑脚踏车

22 安排一下和老友见个面，做一些活跃的事情

23 今天尽量少坐下，多起来走一走、动一动

24 今天采用彩虹饮食，吃多色蔬菜

25 走进大自然，喂喂小鸟或看看野生动物

26 为自己充充电，睡前两小时不要使用3C产品

27 做一些活跃而且有趣的事情，像在空中弹吉他或者笨笨的走路：)

28 到外面去帮自己心爱的人或邻居跑跑腿

29 今天尽量待在户外

30 找时间做一下你最喜欢的运动或锻炼



“好好照顾你的身体，因为那是你唯一可以待的地方”~吉姆罗恩



为快乐而行动



www.actionforhappiness.org

你可以在下列网站找到更多关于“生活更快乐的十把钥匙”的资讯，包括书籍、指导、海报及其他等等：www.actionforhappiness.org/10-keys