



# КАЛЕНДАР НА ДЕЙСТВИЕТО: АКТИВНИЯТ АПРИЛ 2018



## НЕДЕЛЯ

**1** Обещай си активност всеки ден през този месец

## ПОНЕДЕЛНИК

**2** Уговори си среща с разходка вместо седене на закрито

## ВТОРНИК

**3** Вслушай се в тялото си и благодари за всичко, което може

## СРЯДА

**4** Качвай се и слизай по стълби при всяка възможност днес

## ЧЕТВЪРТЪК

**5** Осигури си естествена светлина сутрин, а вечер загаси лампите

## ПЕТЪК

**6** Наслади се на танца на фона на любима музика :)

## СЪБОТА

**7** Излез навън и посади дръвче, цветя или семена

**8** Ден без телевизия и екрани. Движи се!

**9** Медитирай върху тялото си и обърни внимание как се чувства то

**10** Присъедини се към клуб с любими занимания

**11** Яж само здравословна или естествена храна и пий повече вода

**12** Избери да вървиш или караш колело вместо кола или автобус

**13** Излез и опознай нови места и неща около дома си

**14** Превърни домакинската работа във форма на упражнение

**15** Постави си цел за двигателни занимания и работи върху тях

**16** Легни си час порано от обичайното (настрой си алармата!)

**17** Паркирай малко по-далеч и нека вървенето е екстра упражнение

**18** Направи упражнения за разтягане и дишане 3 пъти.

**19** Вземи си допълнителна почивка и се разходи за 15 мин

**20** Отпусни тялото и ума си с Йога, Тай-Чи или Медитация

**21** Отдели време за бягане, плуване, танци или каране на колело

**22** Уговори си среща с приятели! Направете нещо активно

**23** Прекарай по-малко време седейки - стани и се движи повече

**24** "Изяж дъга" от разноцветни зеленчуци днес

**25** Излез сред природата. Нахрани птиците или се разходи

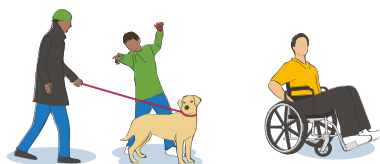
**26** Зареди се. Ограничи технологиите за 2 часа преди сън

**27** Направи нещо забавно като въздушна китара или

**28** Излез и помогни на любим човек или съседа си

**29** Прекарай колкото можеш повече време навън днес

**30** Отдели време за любимия си спорт или упражнение



**"Грижи се за тялото си. Това е единственото място, на което си принуден да живееш." ~ Jim Rohn**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Научете повече за "Десетте ключа към щастливия живот", включително книги, гайдове, постери и други тук: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)