

活躍 · 四月 2021

星期一



星期二



星期三



星期四



星期五

星期六

星期六



5 今天吃健康的天然食物，多喝水

6 今天將一件常規事務變成有趣的遊戲

7 進行身體掃描冥想，並真正注意到您身體的感覺

8 在今天早上照些自然光，晚上調暗燈光。

9 通過笑或使別人發笑來增強體魄

10 將您的家務或雜務變成一種有趣的運動形式

11 在室外活動一下。挖些雜草或種些種子

12 設定鍛煉目標或參加運動挑戰

13 即使您困在室內，也要多些走動

14 優先安排睡眠時間並及時入睡

15 通過瑜伽，太極拳或冥想放鬆身心

16 今天以歌唱來保持活躍（即使您認為自己不會唱歌！）

17 去附近地區探索並發現新事物

18 今天抽出時間跑步，游泳，跳舞，騎單車或做伸展運動

19 “無屏幕”之夜，花點時間充實一下自己

20 今天花費較少的時間坐下，起來並多走動

21 今天專注於“吃彩虹”，吃不同顏色的蔬菜

22 在白天定時抽空以伸展和深呼吸

23 盡情享受自己喜歡的音樂。

24 出去為親人或鄰居做事

25 於大自然之中保持活躍。餵鳥或去探訪一下野生動植物

26 嘗試新的在線運動，活動或舞蹈課

27 在今天多休息一下，到室外走動15分鐘

28 當你等待煮沸熱水時，尋找一個有趣的運動

29 與朋友在室外見面，散步和聊天

30 成為一個積極分子，為您所相信的目標努力



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天 · 更友善 · 在一起
Happier · Kinder · Together