

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя



3
Вслушай се в тялото си и благодари за това, което може да прави

4
Яж здравословна храна днес и пий много вода

5
Превърни редовна дейност в забавна игра днес

6
Направи медитация сканиране на тялото и наистина забележи как се чувства то

7
Поеми естествена светлина от ранни зори, а вечерта приглуши светлините

8
Енергизирай тялото си като се посмееш или разсмееш някого

9
Превърни къщната работа в забавна форма на упражнение

10
Прекарай деня с повече движение и по-малко екранно време

11
Постави си някакво упражнение за цел или се запиши за активно предизвикателство

12
Движи се колкото се може повече дори и да си някъде вътре

13
Приоритизирай съня си и си полегни навреме днес

14
Практикувай йога, тай чи или медитация за отпускане на тялото и ума

15
Раздвижи се пеейки днес (дори и да си мислиш, че не можеш да пееш!)

16
Разходи се из околностите си и забележи някои нови неща

17
Бъди активен навън, например изкорени тревички или засади някакви семена

18
Опитай някое ново онлайн упражнение, практика или клас по танци

19
Прекарай по-малко време в седене днес. Изправяй се и се раздвижвай по-често

20
Фокусирай се да 'хапнеш дъга' от разноцветни зеленчуци днес

21
Редовно си прави пауза за разтягане и съзнателно дишане през деня

22
Наслади се на движението на фона на любима музика. Давай!

23
Излез и свърши нещо за някой близък или съсед

24
Бъди активен/а сред природата. Нахрани птичките, наблюдавай фауната

25
Изкарай една вечер 'без екрани' и отдели време за презареждане

26
Вземи си допълнителна почивка днес и излез за една 15-минутна разходка

27
Намери забавно упражнение, което да правиш докато чакаш чая да заври

28
Срещни се с приятел навън за разходка и разговор

29
Стани активист в полза на някоя кауза, в която вярваш

30
Намери време да потичаш, поплуваш, потанцуваш, покараш колело или да се разтегнеш

