

活力四月 2023

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期天



3

聆听你的身体，感恩它所能做的事

4

吃天然健康的食物，喝很多的水

5

把一项常规活动变成有趣的游戏

6

做一次扫描身体的冥想，真正注意到你的身体的感觉

7

早起接收自然光，在晚上将灯光调暗

8

以大笑或者令某人发笑的方式振奋你的身体

9

将你的家务琐事变成有趣的锻炼方式

10

让今天少一点屏幕，多一点运动

11

给自己设置一个锻炼目标，或者报名参加一项挑战活动

12

即使被困在家里，也要尽可能多地动起来

13

给睡眠优先权，按时上床睡觉

14

用瑜伽、太极、冥想来放松你的身心

15

用唱歌的方式活跃起来（即使你觉得自己唱不了）

16

探索你周围的区域，注意到新的事物

17

到户外去活跃起来，挖野草或者播种

18

尝试一项新的在线活动、锻炼或者舞蹈课程

19

减少坐着的时间，站起来多动动

20

今天专注于吃多种色彩的蔬菜，吃出一道彩虹

21

一天当中有规律地停下来伸展呼吸

22

随着你心爱的音乐起舞，尽情享受

23

出门为所爱的人或者邻居跑跑腿

24

去大自然中活跃起来，喂鸟或者发现野生动物

25

拥有一个没有屏幕的夜晚，花时间让自己充电

26

额外休息一次，去户外散步15分钟

27

等待烧水的间隙做一项有趣的锻炼

28

和朋友在户外见面，一起散步聊天

29

为你真正信仰的事业成为一名积极分子

30

花点时间跑步、游泳、跳舞、骑自行车或者拉伸



ACTION FOR HAPPINESS

更快乐 · 更友善 · 在一起