

PAZARTESİ



3

Vücudunu dinle ve yapabildikleri için minnettar ol

SALI



4

Bugün sağlıklı ve doğal yiyecekler ye, bol su iç

ÇARŞAMBA



5

Bugün olağan bir etkinliği eğlenceli bir oyuna dönüştür

PERŞEMBE



6

Vücut tarama meditasyonu yap ve vücudunu nasıl hissettiğini gerçekten fark et

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

1

Bugünden başlayarak, bu ay daha aktif olmak için söz ver

2

Bugün dışarıda olabildiğince çok zaman geçir

9

Ev işlerini veya günlük işlerini eğlenceli bir egzersize dönüştür

8

Gülerek veya birini güldürerek vücudunu güçlendir

16

Mahalleneni keşfet ve yeni şeyler fark et

15

Bugün şarkı söyleyerek aktif ol (şarkı söyleyemediğini düşünüyorsan bile!)

13

Uyumayı öncelik haline getir ve uygun zamanda yatağa git

14

Vücudunu ve zihnini yoga, tai chi veya meditasyon ile rahatlat

11

Kendine bir egzersiz hedefi belirle, veya zorlayıcı bir aktiviteye kayıt ol

12

İçeride sıkışıp kalsan bile, mümkün olduğunca hareket et

10

Ekranlardan uzak bir gün geçir, bunun yerine harekete geç

17

Dışarıda aktif ol. Toprakla uğraş, tohum ek

18

Yeni bir çevrimiçi egzersiz, aktivite veya dans dersi dene

19

Bugün oturarak daha az zaman geçir. Kalk ve daha sık hareket et

20

Bugün yediğin sebzelerle çok renkli bir gökkuşağı oluşturmaya çalış

21

Gün boyunca esnemek ve nefes almak için düzenli olarak durakla

22

En sevdiğin müziğin keyfini çıkar. Tüm benliğini!

23

Dışarı çık ve sevdiğin veya komşuların için bir şey yap

24

Doğada aktif ol. Kuşları besle veya doğal yaşamı gözlemler

25

"Ekranlı" bir gece geçir ve kendini şarj etmek için zaman ayır

26

Bugün fazladan bir mola ver ve 15 dakika dışarıda yürü

27

Su ısıtıcısındaki suyun kaynamasını beklerken yapılacak eğlenceli bir egzersiz bul

28

Yürüyüş ve sohbet için dışarıda bir arkadaşınla buluş

29

Gerçekten inandığın bir amaç için gönüllü bir şey yap

30

Bugün koşmak, yüzmek, dans etmek, bisiklete binmek veya esnemek için zaman ayır

