

# Aktiv Aprel 2024



Bazar ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar



1 Bu gündən başlayaraq bu ay daha aktiv olmağa qərar verin

2 Bu gün açıq havada mümkün qədər çox vaxt keçirin

3 Vücudunuzu dinləyin və nə edə biləcəyinizə görə minnətdar olun

4 Bu gün sağlam və təbii yemək yeyin və bol su için

5 Bu gün müntəzəm fəaliyyəti əyləncəli bir oyuna çevirin

6 Bədənin skan meditasiyası edin və həqiqətən bədəninizi necə hiss etdiyini hiss edin

7 Günün erkən saatlarında təbii işıq alın. Axşam işıqları söndürün

8 Gülmək və ya kimisə güldürməklə bədəninizə güc verin

9 Ev işlərini əyləncəli bir məşq formasına çevirin

10 Daha az ekran vaxtı və daha çox hərəkətlə bir gün keçirin

11 Özünüze bir məşq məqsədi qoyun və ya fəaliyyət meydançasına yazın

12 İçəridə ilişib qalsanız belə, mümkün qədər çox hərəkət edin

13 Yuxunu prioritet edin və vaxtından yatın

14 Yoqa, tai chi və ya meditasiya ilə bədəninizi və zehninizi rahatlayın

15 Bu gün oxumaqla aktiv olun (oxuya bilməyəcəyinizi düşünsəniz belə!)

16 Yerli ərazinizi kəşf edin və yeni şeylərə diqqət yetirin

17 Çöldə aktiv olun. Toxum əkməkin və böyüməyini təşviq etmək

18 Yeni bir məşq, fəaliyyət və ya rəqs dərslərini sınayın

19 Bu gün oturmağa daha az vaxt ayırın. Ayağa qalxın və daha tez-tez hərəkət edin

20 Bu gün çox rəngli tərəvəzlərdən "göy qurşağı yeməyə" diqqət yetirin

21 Gün ərzində dayanmaq və nəfəs almaq üçün müntəzəm olaraq fasilə verin

22 Sevdiyiniz musiqi ilə hərəkətdən həzz alın. Həqiqətən bunun edin

23 Çölə çıxın və sevdiyiniz və ya qonşunuz üçün bir tapşırığı yerinə yetirin

24 Təbiətdə aktiv olun. Quşları bəsləyin və ya vəhşi təbiəti müşahidə edin

25 "Ekransız" bir gecə keçirin və özünüz üçün vaxt ayırın

26 Gün ərzində əlavə fasilə verin və 15 dəqiqə çöldə gəzin

27 Çaydanın qaynamasını gözləyərkən etmək üçün əyləncəli bir məşq tapın

28 Gəzinti və söhbət etmək üçün çöldə bir dostla tanış olun

29 Həqiqətən inandığınız bir iş üçün aktivist olun

30 Bu gün qaçmaq, üzmək, rəqs etmək, velosiped sürmək və ya uzanmaq üçün vaxt ayırın



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together