

Aktivni april 2024



PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA

NEDELJA



1 Zaveži se, da boš ta mesec bolj aktiven, začeni z današnjim dnevom

2 Danes preživi čim več časa na prostem

3 Poslušaj svoje telo in bodi hvaležen za to, kar zmore.

4 Danes jej zdravo in naravno hrano ter pij veliko vode

5 Danes spremeni redno dejavnost v igrivo igro

6 Meditiraj s skeniranjem telesa in zares opazuje, kako se tvoje telo počuti

7 Zgodaj zjutraj si zagotovi naravno svetlobo. Zvečer zatemni luči

8 Poživi svoje telo tako, da se smeješ ali koga nasmeješ

9 Spremeni gospodinjska opravila v zabavno obliko vadbe

10 Dan z manj časa pred zaslonom in več gibanja

11 Postavi si cilj glede vadbe ali se prijavi na izziv dejavnosti

12 Čim več se gibaj, tudi če si zaprt v prostoru

13 Spanje naj bo prednostna naloga in pojdi spat pravočasno

14 Sprosti svoje telo in um z jogo, tai chijem ali meditacijo

15 Danes se aktiviraj s petjem (tudi če misliš, da ne znaš peti!)

16 Raziskuj v svoji okolici in opazuj nove stvari

17 Bodi aktiven zunaj. Posadi nekaj semen in spodbujaj rast

18 Preizkusi novo vadbo, dejavnost ali plesni tečaj

19 Danes preživi manj časa v sedečem položaju. Pogosteje vstani in se gibaj

20 Danes se osredotoči na uživanje raznobarvne zelenjave "mavrice"

21 Čez dan se redno ustavljalj, da se pretegneš in zadihaš

22 Uživaj v gibanju ob najljubši glasbi. Resnično se potrudi

23 Pojdi ven in opravi opravke za ljubljeno osebo ali soseda

24 Bodi aktiven v naravi. Hrani ptice ali se odpravi na opazovanje divjih živali

25 Privoščiči si večer brez ekranov in si vzemi čas za regeneracijo

26 Vzemi si dodaten odmor in se 15 minut sprehodi zunaj

27 Poišči zabavno vajo, ki jo lahko izvajaš, medtem ko čakaš, da voda v čajniku zavre

28 S prijateljem se srečaj zunaj na sprehodu in klepetu

29 Postani aktivist za stvar, v katero resnično verjameš

30 Danes si vzemi čas za tek, plavanje, ples, kolesarjenje ali raztezanje



ACTION FOR HAPPINESS

Srečnejši · Prijaznejši · Skupaj