

אפריל 2024 פעיל



יום שני

יום שלישי

יום רביעי

יום חמישי

יום שישי

יום שבת

יום ראשון

1 התחייבו להיות פעילים יותר החודש, החל מהיום

2 היום נסו לבלות כמה שיותר זמן בחוץ

3 הקשיבו לגופכם והיו אסירי תודה על מה שהוא יכול לעשות

4 אכלו היום אוכל בריא וטבעי ושתו הרבה מים

5 הפוך פעילות קבועה למשחק משעשע עוד היום

6 עשו מדיטציית סריקת גוף ובאמת שימו לב איך הגוף שלכם מרגיש

7 קבל אור טבעי מוקדם ביום. עמעם את האורות בערב

8 תנו לגוף דחיפה על ידי צחוק או גרמו למישהו לצחוק

9 הפכו את עבודות הבית או המטלות שלכם לצורה מהנה של פעילות גופנית

10 שיהיה לגם יום עם פחות זמן מסך ויותר תנועה

11 הציבו לעצמכם יעד פעילות או הירשמו לאתגר פעילות

12 זוזו כמה שיותר, גם אם אתם תקועים בפנים

13 שימו את השינה בראש סדר העדיפויות ולגו לישון מוקדם

14 הרגיעו את הגוף והנפש עם יוגה, טאי צ'י או מדיטציה

15 היו פעילים בשירה עוד היום (גם אם אתם חושבים שאתם לא יודעים לשיר!)

16 צאו לחקור באזור המקומי שלכם ושימו לב לדברים חדשים

17 היו פעילים בחוץ. שיתלו כמה זרעים ועודדו צמיחה

18 נסו תרגיל, פעילות או שיעור ריקוד חדשים

19 הקדישו פחות זמן לישיבה היום. קומו זוזו לעתים קרובות יותר

20 התמקדו היום ב"אכילת קשת בענן" של ירקות צבעוניים

21 עצרו באופן קבוע כדי להתמתח ולנשום במהלך היום

22 תיהנו ממוזיקה האהובה עליכם. באמת.

23 צאו לעשות שליחות עבור אדם אהוב או שכן

24 היו פעילים בטבע. האכילו את הציפורים או צאו לצפייה בחיות בר

25 שיהיה לכם ערב 'ללא מסכים' וקחו את הזמן להטעין את עצמכם

26 קחו הפסקה נוספת ביום וצאו החוצה למשך 15 דקות

27 מצאו תרגיל מהנה לעשות בזמן ההמתנה לקומקום שירתיח

28 פגשו חברה/חבר בחוץ לטיול ולשיחה



29 הפכו לפעילים למען מטרה שאתם באמת מאמינים בה

30 פנו זמן לרוץ, לשחות, לרקוד, לרכוב על אופניים או להתמתח עוד היום

