



アクションカレンダー: 2019年 アクティブな4月



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

1 今月は毎日何かアクティブなことをする事を約束しましょう。

2 室内で座っているのではなく、野外でミーティングをしましょう。♥

3 あなたの身体に耳を傾け、身体がしてくれている事に感謝しましょう。

4 今日はできるだけ階段を上り下りしましょう。

5 お気に入りの音楽を聞きに行きましょう。本当にその為に行きましょう。

6 近所を探索して新しいことに気付きましょう。

7 外に出て、木、花またはいくつか種を植えましょう。

8 一日の早い時間に自然光をあび、そして夕方には消灯しましょう。

9 ボディスキャン瞑想をして本当にあなたの身体がどのように感じるかに気づきましょう。

10 あなたが本当に楽しめる活動クラブやクラスに参加しましょう。

11健康的で自然な食べ物だけを食べ、たくさんの水を飲みましょう。

12 車やバスで行くのではなく、歩くか自転車に乗る事を選択しましょう。

13 あなたの家事や雑用を、良い運動に変えましょう。

14 テレビやスクリーンから自由になる一日を過ごし外にでましょう。

15 取り組む目標として、アクティブな課題に挑戦しましょう。

16 寝ることを優先し、早い時間に寝ましょう。

17 遠くに車を駐車して、エクササイズを楽しみましょう。

18 一日3回異なる時間にストレッチをして呼吸をする練習をしましょう♥♥

19 一日のうち余分な休憩を取って、15分間外を歩きましょう。

20 ヨガ、太極拳、瞑想で身体と心をリラックスさせましょう。

21 今日は、走ったり、泳いだり、ダンスをしたり、ストレッチやサイクリングをしましょう。

22 友達と一緒に散歩しておしゃべりをするようアレンジしましょう。

23 今日はいろんな色の野菜を選んで「虹色の野菜を食べましょう」。

24 今日は座っている時間を少なくし、起き上がったもっと動きましょう。

25 外にでて自然にふれましょう。鳥に餌をやったり野生の動物を見に行きましょう。

26 寝る前の2時間はテクノロジーから離れ、自分自身を充電しましょう。

27 アクティブで楽しい事をしましょう。例えばエアークターや楽しい散歩など。

28 外に出て、愛する人や隣人のために何かしましょう。

29 今日はできるだけ屋外で過ごしましょう。

30 あなたの好きなスポーツや活動をする時間を作りましょう。



“からだを動かすことは、自分のからだに、感情に、そして精神に与える薬です。”

— キャロル・ウェルチ



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

あなたの幸せはもっと大きな物の一部です。世界をより幸福に優しさにあふれたものにするこの活動に参加しましょう。

: www.actionforhappiness.org/10-keys