



# 行动日历: 活力四月 2019



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1 这个月下决心每天都做一些活跃的事

2 不要总是坐在室内, 举行一次户外会议吧

3 聆听你的身体, 感恩它所能做到的

4 今天尽可能多地上下走走楼梯

5 享受跟着你最喜欢的音乐起舞, 好好试一试

6 探索你周围的区域, 注意到新的事物

7 到户外去, 栽一棵树, 种一枝花, 播下几粒种子

8 清晨早早迎接自然光, 晚上关掉灯

9 用冥想的方式扫描你的身体, 真正注意到身体的感觉

10 参加一个你会真的喜欢的活动俱乐部或课程

11 只吃健康自然的食物, 喝大量的水

12 选择步行或自行车出行, 代替坐小车或公交车。

13 将你的家务或琐事变成一种良好的锻炼方式

14 今天不看电视, 远离屏幕, 动起来!

15 报名参加一项挑战活动, 将之当做一个目标来努力

16 将良好的睡眠放在第一位, 按时睡觉

17 把车停远一点, 享受一些额外的运动

18 在三个不同的时间做拉伸和呼吸训练

19 今天额外休息一次, 到户外散步15分钟

20 用瑜伽、太极或冥想放松你的身心

21 今天花时间跑步、游泳、跳舞、拉伸或骑脚踏车

22 安排与一位朋友聚会, 散步聊天

23 今天积极地吃各种颜色的蔬菜, 吃出一份“彩虹大餐”

24 今天减少坐着的时间 - 站起来多活动!

25 出门到大自然中去, 喂喂鸟或观察野生动物

26 给自己充充电, 睡前2小时避免使用电子产品

27 做一些活泼有趣的事, 比如空气吉他或是走怪步:)

28 出门帮心爱的人或邻居跑跑腿

29 今天花尽可能多的时间待在户外

30 花时间做你最喜欢的运动或活动



“运动是改变我们身体、情绪和精神状态的良药” - 卡洛·韦尔奇



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解幸福生活的十个关键点, 包括书籍、指南、海报等: [www.actionforhappiness.org/10-keys](http://www.actionforhappiness.org/10-keys)