



# KALENDARZ DZIAŁAŃ: AKTYWNY KWIECIEŃ 2019



## PONIEDZIAŁEK

**1** Postanów zrobić coś aktywnego każdego dnia w tym miesiącu

## WTOREK

**2** Spotkaj się na świeżym powietrzu, zamiast w domu, kawiarence czy biurze

## ŚRODA

**3** Wsłuchaj się w swoje ciało i bądź wdzięczny za to co potrafi

## CZWARTEK

**4** Jeśli tylko masz okazję - użyj schodów zamiast windy

## PIĄTEK

**5** Włącz swoją ulubioną muzykę i ciesz się nią!

## SOBOTA

**6** Przejdź się po okolicy i sprawdź co się zmieniło

## NIEDZIELA

**7** Wyjdź na zewnątrz i posadź drzewo, kwiaty lub jakieś inne rośliny

**8** Ciesz się słońcem od świtu. Wyłącz światła wieczorem

**9** Poświęć chwilę na medytację - posłuchaj swojego ciała

**10** Zapisz się do klubu sportowego albo na zajęcia, które sprawią Ci radość

**11** Jedz tylko zdrowe, świeże posiłki i pij dużo wody.

**12** Wybierz spacer albo rower, zamiast jechać samochodem.

**13** Potraktuj prace domowe i obowiązki jako formę ćwiczeń fizycznych

**14** Zrób sobie dzień bez telewizji i ekranów, a zamiast tego - ruszaj się

**15** Wykonaj krok w pracy nad sobą - zapisz się na zajęcia sportowe

**16** Dzisiaj sen jest najważniejszy - idź wcześniej spać

**17** Zaparkuj samochód kawalek dalej i ciesz się spacerem

**18** 3 razy w ciągu dnia zrób ćwiczenia oddechowe i rozciąganie

**19** Zrób sobie dodatkową przerwę w ciągu dnia i wyjdź na 15 minutowy spacer

**20** Zrelaksuj swoje ciało i umysł korzystając z Jogi, Tai Chi albo Medytacji

**21** Znajdź czas, aby biegać, pływać, tańczyć, zrobić ćwiczenia albo jeździć na rowerze

**22** Umów się z przyjacielem na spacer i rozmowę

**23** Dzień tęczy jedzenia - jedz kolorowe warzywa

**24** Mniej siedzenia - wstań i ruszaj się!

**25** Spotkaj się z naturą. Nakarm ptaki, albo obserwuj dziką przyrodę.

**26** Odzyskaj energię - wyłącz elektronikę co najmniej 2 godziny przed snem

**27** Zrób coś aktywnego i śmiesznego, jak gra na niewidzialnej gitarze albo śmieszne kroki

**28** Wyjdź i zrób zakupy dla ukochanej osoby albo sąsiada

**29** Spędź tyle czasu ile tylko możesz na świeżym powietrzu

**30** Znajdź dziś czas na Twój ulubiony sport albo ćwiczenia



**“Ruch jest lekarstwem dla naszego ciała, umysłu i duszy” ~ Carol Welch**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)