



تقويم العمل: أبريل النشاط 2019



الاثنين

1 التزم بعمل نشاط كل يوم هذا الشهر

الثلاثاء

2 اجتمع في الهواء الطلق بدلا من الجلوس في الداخل

الأربعاء

3 استمع لجسدك وكن شاكرا لما تستطيع فعله

الخميس

4 استخدم السلالم اليوم بدلا من المصعد

الجمعة

5 استمتع بالاستماع لأغنيبتك المفضلة. اطلق العنان لنفسك

السبت

6 قم باستكشاف المنطقة حولك ولاحظ الأشياء الجديدة

الأحد

7 اذهب للخارج وقم بزراعة شجرة، زهرة أو بعض البذور

8 تعرض لأشعة الشمس في الصباح الباكر. أطفئ الأنوار في المساء

9 تأمل جسدك ولاحظ كيف تشعر

10 انظم إلى نادي أو حصص لأنشطة تستمتع بها

11 تناول فقط الأطعمة والمشروبات الصحية والطبيعية فقط وأكثر من شرب الماء

12 استخدم الدراجة الهوائية أو امشي بدلا من استخدام السيارة أو الحافلة

13 اجعل من الأعمال المنزلية أو الواجبات رياضة مفيدة

14 اجعل يومك خال من التلفاز أو الشاشات وتحرك بدلا من ذلك

15 التزم بعمل نشاط فيه تحدي لنفسك واجعله هدف تسعى لتحقيقه

16 اجعل النوم أولوية واذهب للنوم مبكرا

17 قم بركن سيارتك بعيدا واستمتع ببعض الرياضة

18 قم بعمل الإطالات وتمارين التنفس في 3 أوقات مختلفة

19 خذ استراحة إضافية في يومك واذهب لممارسة رياضة المشي ل 15 دقيقة

20 إرخ جسدك و عقلك باليوغا أو التاي تشي أو التأمل

21 وفر القليل من وقتك للركض أو السباحة أو الحركات الجسدية البسيطة

22 قابل احد أصدقائك للقليل من المشي و المحادثة

23 إلتهم خضرة مختلفة بجميع ألوان قوس قزح

24 إسترخ لوقت إقل اليوم و حرك جسدك!

25 أخرج للطبيعة أطمع بعض الطيور أو تأمل الحيوانات

26 إشحن بطارياتك بالإبتعاد عن الإلكترونيات ساعتين قبل النوم

27 إطاق العنان لنفسك برقصة غريبة أو القفز على قدم واحدة 😊

28 أخرج من البيت وقم بعمل طيب يساعد أحدهم في حياته

29 أقض أطول وقت ممكن في الخارج

30 شخّص بعض الوقت لرياضتك المفضلة أو هواية حركية



"الحركة دواء لتغير حالاتنا الجسدية و النفسية و العقلية" ~ كارول ولش



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org