



# AKCIJSKI KALENDAR: AKTIVNI TRAVANJ 2019



## PONEDJELJAK

**1** Ovaj mjesec obvežite se na neku aktivnost svaki dan

## UTORAK

**2** Dogovorite sastanak vani, umjesto da sjedite unutra

## SRIJEDA

**3** Slušajte svoje tijelo i zahvalite se na svemu što čini za Vas

## ČETVRTAK

**4** Kad god je to moguće danas tokom dana idite stepenicama

## PETAK

**5** Zaista se prepustite i uživajte u ritmu omiljene glazbe

## SUBOTA

**6** Istražite svoje lokalno područje i primijetite nešto novo

## NEDJELJA

**7** Istražite svoje lokalno područje i primijetite nešto novo

**8** Uхватite malo sunca rano ujutro. Ugasite svijetla uvečer

**9** Napravite body-scan meditaciju i pridajte pažnju osjetima u tijelu

**10** Uključite se u klub ili na sat aktivnosti u kojoj zaista uživate

**11** Jedite samo zdravu i prirodnu hranu i pijte mnogo vode

**12** Idite pješke ili biciklom, umjesto autom ili autobusom

**13** Danas pretvorite svoje kućanske poslove u dobru tjelovježbu

**14** Imajte dan bez TV-a i ekrana, i umjesto toga se krećite

**15** Prijavite sa za natjecanje, i krenite sa pripremanjima

**16** Postavite spavanje kao prioritet i idite rano u krevet

**17** Uputite se u udaljen park i uživajte u dodatnoj aktivnosti

**18** Napravite vježbe disanja i rastezanja 3 puta u danu

**19** Dozvolite si dodatnu pauzu i otiđite u šetnju parkom na 15min

**20** Opustite svoje tijelo i um uz Yogu, Tai Chi i meditaciju

**21** Pronađite vremena za trčanje, plivanje, ples, rastezanje ili biciklu

**22** Dogovorite se za šetnju i razgovor sa prijateljem

**23** Danas veselo "pojedite dugu" raznobojnog povrća

**24** Provedite manje vremena sjedeći – danas se ustanite i krećite!

**25** Izađite u prirodu. Hranite ptice ili promatrajte životinje u prirodi

**26** Napunite svoje baterije. Ne koristite tehnologiju 2 sata prije spavanja

**27** Aktivno se zabavite: svirajte nevidljivu gitaru ili luckasto hodajte

**28** Izađite van i obavite posao za voljenu osobu ili susjeda

**29** Danas provedite što je više vremena moguće na otvorenom

**30** Pronađite vremena za omiljeni sport ili aktivnost



**"Kretanje je lijek za transformaciju naših fizičkih, emocionalnih i mentalnih okolnosti"** ~ Carol Welch



**ACTION FOR HAPPINESS**



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