

აქტიური აპრილი 2025

ორშაბათი

სამშაბათი

ოთხშაბათი

ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

კვირა



1 მიზნად დაისახე ცხოვრების აქტიური წესი. დაიწყე დღეს

2 დღეს რაც შეიძლება მეტი დრო გაატარე გარეთ

3 მოუსმინე ორგანიზმს და მადლიერი იყავი ყველა იმ შესაძლებლობისათვის რასაც ის გთავაზობს

4 დღეს მხოლოდ ჯანსაღი და ნატურალური საკვები მიიღე, დააყოლე ბევრი წყალი

5 რუტინული აქტივობა სახალისო თამაშად აქციე

6 მოსინჯე სხეულის სკანირების მედიტაცია და ყურადღება გაამახვილე შეგრძნებებზე

7 დღის განმავლობაში შეეცადე მიიღო ბუნებრივი სინათლე. საღამოს ოთახები ჩააბნელე

8 მიეცი შენს თავს სიცილის უფლება ან სხვა გააცინე

9 გადააქციე სახლის ან სამსახურის რუტინული საქმე სახალისო ვარჯიშად

10 დღეს ნაკლები დრო გაატარე ეკრანთან და მეტი იმომრავე

11 მიზნად დაისახე ფიზიკური აქტივობის გაუმჯობესება ან ჩაეწერე ფიტნეს გაკვეთილებზე

12 იმომრავე რაც შეიძლება ბევრი, მაშინაც კი როცა შინაგანად დათრგუნული ხარ

13 ძილი პრიორიტეტად დაისახე და ჩვეულზე ადრე წადი საძინებელში

14 მოადუნე სხეული და გონება, იოგის, ტაი ჯის ან მედიტაციის საშუალებით

15 დღეს აქტივობების დღეა! იმღერე (მაშინაც კი თუ ეს კარგად არ გამოგდის!)

16 გადი გარეთ, შენს ირგვლივ გარემოს შესწავლით დაკავდი და შენიშნე რაიმე ახალი

17 სუფთა ჰაერზე ივარჯიშე ან დათესე რამე და დააკვირდი როგორ გაიზრდება

18 მოსინჯე რაიმე ახალი ვარჯიში, ფიზიკური აქტივობა ან ცეკვა

19 დღეს ეცადე ნაკლებად იჯდე. ხშირად წამოდექი და იმომრავე

20 დღეს მიზნად დაისახე ფერადი ბოსტნეულის 'ცისარტყელა' მიირთვა

21 სერიოდულად შეჩერდი და გაჭიმვები გააკეთე; არ დაგავიწყდეს ღრმად სუნთქვა

22 ისიამოვნე საყვარელი მუსიკის ჰანგებზე მოძრაობით. უბრალოდ აყევი

23 გადი გარეთ და მეზობელს ან საყვარელ ადამიანს დაეხმარე რამეში

24 ბუნებაში გაისეირნე. ჩიტებს საკენკი დაუყარე ან ველური ბუნებით დატკბი

25 გამოუცხადე 'არა ეკრანს' დღეს საღამოს და დრო ფიზიკურ და გონებრივ განმუხტვაში დახარჯე

26 დღევანდელ დღეს დრო გამოყავი დამატებით სუნთქვისათვის და 15წ.-ით მაინც გაისეირნე

27 მოიფიქრე რაიმე მხიარული ვარჯიში, სანამ ჩაიდნის ადუღებას ელოდები

28 შეხვდი მეგობრებს სადმე გარეთ, ისეირნეთ და იჭორავეთ

29 გახდი აქტივისტი იმ დიადი მიზნის მხარდასაჭერად რომლისაც მთელი არსებით გჯერა

30 გამონახე დრო სარბენად, საცურაოდ, საცეკვაოდ, ველოსიპედის ან უბრალო გაჭიმვებისთვის

