

Bazar Ertəsi

Çərşənbə axşamı

Çərşənbə

Cümə axşamı

Cümə

Şənbə

Bazar



3

Vücudunuza qulaq asın və nə edə biləcəyinizə görə minnətdar olun

4

Bu gün sağlam və təbii yemək yeyin və bol su için

5

Bu gün müntəzəm fəaliyyəti əyləncəli bir oyuna çevirin

6

Meditasiya edin və nə hiss etdiyinizə fikir verin

7

Günün erkən saatlarında təbii işiq alın. Axşam işıqların gücünü zəiflədin

1

Bu gündən başlayaraq bu ay daha aktiv olmağa qərar verin

2

Bu gün açıq havada mümkün qədər çox vaxt keçirin

10

Ekran arxasından uzaqlaşaraq, daha çox hərəkətli bir gün keçirin

11

Özünüze bir məşq məqsədi qoyun və ya hər hansı fəaliyyət növünə abunə olun

12

İçəridə işləyəsi olsanız belə, mümkün qədər çox hərəkət edin

13

Yuxunu prioritet edin və vaxtında yatın

14

Yoqa, tai chi və ya meditasiya ilə vücudunuzu və zehninizi rahatlayın

15

Bu gün mahnı oxuyun (oxuya bilmədiyinizi düşünsəniz belə!)

16

Yerli ərazinizi kəşf edin və yeniliklərə diqqət yetirin

17

Çöldə aktiv olun. Yabani otları çıxarın və ya bir neçə toxum əkin

18

Yeni onlayn məşq, fəaliyyət və ya rəqs dərslərini sınayın

19

Bu gün oturmaqla daha az vaxt keçirin. Ayağa qalxın və hərəkət edin

20

Bu gün çox rəngli tərəvəzlərdən "göy qurşağı yeməyə" diqqət yetirin

21

Gün ərzində uzanmaq və nəfəs almaq üçün müntəzəm olaraq fasilə edin

22

Sevdiyiniz musiqi ilə rəqs etməkdən həzz alın.

23

Çölə çıxın, sevdiyinizin və ya qonşunuzun xahişini yerinə yetirin

24

Təbiətdə aktiv olun. Quşları bəsləyin və ya vəhşi təbiəti müşahidə edin

25

"Ekranlı" bir gecə keçirin və özünüzü yeniləmək üçün vaxt ayırın

26

Gün ərzində fasilə edin və 15 dəqiqə çöldə gəzin

27

Çaydanın qaynamasını gözləyərkən əyləncəli bir məşqə tapın

28

Gəzinti və söhbət etmək üçün çöldə bir dostunuzla görüşün

29

Həqiqətən inandığınız bir iş üçün aktivist olun

30

Bu gün qaçmaq, üzmək, rəqs etmək, velosiped sürmək və ya uzanmaq üçün vaxt ayırın

