

שני



שלישי



רביעי



חמישי



שישי

שבת

ראשון



3

שימו לב לגופכם ולדברים הנפלאים שהוא יכול לעשות

4

אכלו אוכל מגוון ומזין היום ושנו הרבה מים

5

הפכו פעילות שגרתית לפעילות משעשעת ומהנה

6

פנו זמן לסרוק את הגוף שלכם מכף רגל עד ראש. שימו לב למה שאתם חשים

7

תהנו בתחילת היום, מהאור, לעומת זאת, בלילה, כבו את האורות

8

מצאו הזדמנות לשמוע ולהשמיע בדיחות היום

9

הפכו את עבודות הבית לחוויה מהנה

10

צמצמו "זמן מסך" והפעילו את גופכם היום

11

הציבו לעצמכם מטרה בתחום האימון הגופני

12

נסו להיות בתנועה גם אם נאלצתם להיות בבית

13

הקדישו זמן למנוחת לילה טובה ולכו לישון בזמן

14

העזרו ביוגה, טאי צ'י או מדיטציה כדי להירגע

15

שירו שיר לעצמכם, אפילו אם אינכם יודעים לשיר

16

צאו החוצה והבחינו בשלשה דברים חדשים בסביבתכם

17

הפעילו את גופכם בגינה. נקשו עשבים שוטים או שתלו זרעים באדמה

18

נסו תרגול או ריקוד חדש גם אם הוא מועבר אונליין

19

השתדלו להמעיט בשיבה. קומו ועשו סיבוב לעיתים קרובות

20

אכלו ירקות במגוון צבעים היום

21

קחו הפסקות למתיחות או לתרגילי קשיבות במהלך היום

22

רקדו לצלילי מוזיקה אהובה. אל תתביישו. לכו על זה

23

ערכו קניות או הציעו לעשות סידורים למען מישהו אהוב

24

השתדלו לעשות הליכה בטבע היום. התבוננו בציפורים

25

לכו לישון מוקדם היום. המנעו משימוש במסכים לפני שעת השינה

26

קחו עוד הפסקה היום ועשו סיבוב במשך רבע שעה

27

בזמן שאתם מחכים למים בקומקום שירתחו, הניעו את האגן והרגליים

28

עשו הליכה עם חבר / חברה

29

נקטו בפעולה עבור מטרה החשובה לכם

30

מצאו זמן לשחות, לדווש, לרקוד או סתם להתמתח החיום

