



reMind

a 30-day challenge

Με αφορμή τον μήνα ψυχικής υγείας αλλάζουμε τρόπο σκέψης μέσα από μικρές και απλές καθημερινές πράξεις. Ο Φορέας «Θάλπος-Ψυχική Υγεία» μας προ(σ)καλεί να αποδεχτούμε την πρό(σ)κληση εστιάζοντας στον υγιή εαυτό μας #reMind.

Πνεύμα, σώμα, σχέσεις, εμπειρίες.

#reMind #reMind30daychallenge

Μάϊος 2018

1 Οργάνωσε ένα ριςίπ με τους φίλους σου	2 Ανακάλυψε μία νέα περιοχή της πόλης σου	3 Προσπάθησε σήμερα να μην παραπονεθείς για τίποτα	4 Φτιάξε ένα κολλάζ με τις αγαπημένες σου φωτογραφίες και τοποθέτησε το σε ένα σημείο που θα το βλέπεις καθημερινά
5 Βρες έναν οργανισμό και αφιέρωσε μία μέρα για να γίνεις εθελοντής	6 Πήγαινε για τρέξιμο	7 Τηλεφώνησε σε κάποιον που έχεις να τον δεις καιρό	8 Φτιάξε μια λίστα με τους στόχους που θέλεις να υλοποιήσεις αυτόν το μήνα
9 Μια μέρα μετά τη δουλειά πήγαινε στο αγαπημένο σου μέρος και δες το ηλιοβασίλεμα	10 10' πριν κοιμηθείς σκέψου αυτά που έκανες και φτιάξε ένα πλάνο	11 Πήγαινε μια βόλτα και απενεργοποίησε το κινητό σου	12 Ξεκίνα τις απαραίτητες προπονήσεις και ανέπτυξε μια νέα δεξιότητα
13 Δοκίμασε να φτιάξεις μια νέα συνταγή	14 Φτιάξε ένα ημερολόγιο και άρχισε να καταγράφεις τα επιτεύγματα σου	15 Κοιμήσου λίγο παραπάνω	16 Δες την αγαπημένη σου ταινία
17 Να κάνεις μόνο θετικές σκέψεις	18 Πρόσθεσε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στη διατροφή σου	19 Γέλα περισσότερο	20 Βρες τον τρόπο και συγχώρεσε κάποιον με τον οποίο έχεις θυμώσει
21 Βγες έξω και τόλμησε να γνωρίσεις νέα άτομα	22 Δώσε συγχαρητήρια στον εαυτό σου για κάτι που έχεις καταφέρει	23 Συζήτησε αυτό που σε προβληματίζει	24 Ξεκίνα μία συνεδρία yoga μαζί με έναν φίλο
25 Δες ένα ντοκιμαντέρ μιας προσωπικότητας που σε εμπνέει	26 Απόλαυσε ένα αφρόλουτρο	27 Ολοκλήρωσε μια δουλειά που αναβάλλεις εδώ και καιρό	28 Απόλαυσε ένα γευστικό και υγιεινό πρωινό
29 Αφιέρωσε χρόνο και ανακάλυψε τα προτερήματά σου	30 Πρόσφερε φαγητό σε έναν άστεγο	31 Προγραμματίσε ένα check-up υγείας	