30 Kebiasaan Sehat

Hari ke-1
Tarik napas dalam dengan penuh kesadaran setiap jamnya satu kali

Hari ke-2
Lakukan perenggangan dan meditasi setiap pagi dan malam

Hari ke-3
Menulis catatan harian selama 15 menit

Hari ke-4
Bersihkan lemari dan donasikan pakaian lama

Hari ke-9
Berdiri di bawah sinar matahari pagi selama sepuluh menit

Hari ke-10
Lihatlah bunga-bunga di sekitar Anda

Hari ke-11
Tulislah pesan positif untuk dirimu

Hari ke-12
Minumlah lebih banyak air

Hari ke-17
Hubungi teman lama atau kerabat

Hari ke-18
Mulai pelajari keterampilan baru

Hari ke-19
Periksa kembali tujuan keuangan Anda

Hari ke-20
Berolahraga

Hari ke-25
Evaluasi rutinitas pagi hari Anda

Hari ke-26
Cobalah makanan baru

Hari ke-27
Luangkan sehari tanpa media sosial

Hari ke-28
Dengarkan musik kesukaan Anda

Pilihlah salah satu untuk dilakukan setiap hari selama sebulan. Semakin sering Anda mempraktikkan kebiasaan sehat, semakin mudah Anda melakukannya. Anda bisa kembali melihat daftar ini, dan terus menambahkan kebiasaan baru seiring waktu.

Hari ke-5
Saksikan pemandangan matahari terbit

Hari ke-6
Lakukan perjalanan panjang

Hari ke-7
Masaklah makanan kesukaanmu

Hari ke-8
Ciptakan karya seni

Hari ke-13
Lakukan sesuatu yang membuat Anda tertawa

Hari ke-14
Tantangan Fotografi Ponsel

Hari ke-15
Sebutkan 5 hal yang kamu syukuri hari ini

Hari ke-16
Katakan tidak pada sesuatu/ seseorang tanpa perasaan bersalah

Hari ke-21
Nikmati camilan kesukaan Anda

Hari ke-22
Rapikan ruangan Anda

Hari ke-23
Berikan apresiasi kepada diri Anda sepanjang hari

Hari ke-24
Periksa anggaran Anda

Hari ke-29
Bacalah buku yang Anda inginkan

Hari ke-30
Luangkan sehari di alam bebas

Halaman berikut ini memiliki sumber daya tambahan untuk membantu Anda mempraktikkan beberapa kebiasaan ini