

أنشطة ترفيهية للاسترخاء أو الاستراحة أو تصفية الذهن

تتمثل إحدى أفضل الطرق لتنعم بالاسترخاء والاستراحة في ممارسة نشاط ما يمنحك البهجة وتجده عمله سهلاً. احرص على تصميم قائمتك الخاصة بأوقات التسلية المخصصة لتصفية الذهن وبإعدادها. إليك فيما يلي قائمة للإلهام:

هل أصبحت مستعداً للبدء؟

1 قص كل ورقة وضعها في جرة. 2 ثم اختر عشوائياً ورقة لتفعل المكتوب فيها!

مشاهدة برنامج	التلوين في دفتر التلوين	اللعب مع حيوانك الأليف
خبز الكعك	تنظيم حفل رقص	الخروج للتنزه سيراً
ترديد كلمات الأغنية المفضلة في أثناء سماعها	الاستماع لتطبيق مخصص للأصوات المهدئة	الاتصال بشخص ما يرسم البسمة على وجهك
رسم صورة أو تتبع رسمة ما	ممارسة لعبة ما	قراءة كتاب
مشاهدة فيديوهات عن الحيوانات	تحرير الصور الموجودة على الهاتف	التأمل
تنفيذ بعض الأعمال المنزلية	الإعراب عن الامتنان	ممارسة الرياضة المفضلة
تجميع أجزاء الألغاز	(املأ المساحة الفارغة)	(املأ المساحة الفارغة)