

## Beruhigende Aktivitäten zum Entspannen, Abschalten oder um den Kopf frei zu bekommen

Eine der besten Möglichkeiten, sich zu entspannen und abzuschalten, ist, etwas zu tun, das Ihnen Spaß macht und das Ihnen leicht fällt. Erstellen Sie Ihre Liste Ihres Zeitvertreibs mit Dingen, die den Kopf frei macht und halten Sie sie bereit. Diese Liste wird Sie inspirieren:

### Sind Sie bereit zu beginnen?

- 1 Zerschneiden Sie ein Blatt Papier und legen Sie die Zettel in ein Glas.
- 2 Nehmen Sie dann zufällig einen Zettel nach dem anderen heraus!

Eine Show ansehen	Ein Malbuch ausmalen	Mit dem Haustier spielen
Kekse backen	Zum Tanzen gehen	Spazieren gehen
Karaoke mit den Lippen zu Ihrem Lieblingssong	Eine App mit beruhigenden Klängen hören	Jemanden anrufen, der Sie zum Lachen bringt
Ein Bild zeichnen oder nachzeichnen	Ein Spiel spielen	Ein Buch lesen
Ein Tiervideo ansehen	Fotos aus dem Telefon bearbeiten	Meditieren
Hausarbeiten	Dankbarkeit üben	Ihren Lieblingssport treiben
Ein Puzzle zusammenbauen	(Füllen Sie die Lücken aus.)	(Füllen Sie die Lücken aus.)