

פעילויות מרגיעות כדי להירגע, לאפס או לנקות את דעתך

אחת הדרכים הטובות ביותר להירגע ולהתאפס היא לעשות משהו שאתה נהנה ממנו וקל לעשייה. צור רשימה משלך של בילויים מנקים את הראש שים אותה בהישג יד. הנה רשימה להשראה:

מוכן להתחיל?

1 חותכים כל פיסת נייר ומכניסים אותן לצנצנת. 2 לאחר מכן, בחר אחת לעשות באקראי!

לשחק עם חיית המחמד שלך	לצבוע בחוברת צביעה	לצפות בהופעה
לצאת להליכה	לערוך מסיבת ריקודים	לאפות עוגיות
להתקשר למי שמצחיק אותך	להאזין ליישום עם צלילים מרגיעים	סינכרון שפתיים לשיר האהוב עליך
לקרוא ספר	לשחק משחק	לצייר או להעתיק תמונה
לעשות מדיטציה	לערוך את התמונות בטלפון שלך	לצפות בסרטוני חיות
לשחק בספורט האהוב עליך	לתרגל הכרת תודה	לעשות כמה מטלות
(מלא את החלל הריק)	(מלא את החלל הריק)	להרכיב פאזל