



Attività dedicate per rilassare, resettare o liberare la mente

Uno dei modi migliori per rilassarsi e resettare la mente è fare qualcosa che ci piace e che troviamo facile. Crea un tuo elenco di passatempi per schiarire la mente e tienilo a disposizione. Ecco una lista per ispirarti:

Pronto a partire?

- 1 Ritaglia ogni foglio e inseriscilo in un'urna.
- 2 Poi pescane uno da fare a caso!

| | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Guarda uno show | Colora un libro da colorare | Gioca con gli animali domestici |
| Fai dei biscotti | Organizza una festa da ballo | Fai una passeggiata |
| Canta sopra la tua canzone preferita | Ascolta un'app con suoni rilassanti | Chiama qualcuno che ti fa ridere |
| Disegna o traccia un'immagine | Gioca a qualcosa | Leggi un libro |
| Guarda dei video sugli animali | Modifica le foto sul telefono | Medita |
| Sbriga qualche faccenda in casa | Pratica la gratitudine | Pratica il tuo sport preferito |
| Risolvi un puzzle | _____ (Riempi gli spazi vuoti) | _____ (Riempi gli spazi vuoti) |