

## 心をリラックス、リセット、クリアにする心地よいアクティビティ

リラックス、リセットするためのベストな方法として、楽しく、簡単にできるアクティビティを行う方法があります。心がスッキリする時間の過ごし方をリストにしておきましょう。たとえば、次のようなものはどうでしょうか。

### 準備はできましたか

- 1 それぞれの項目が書かれた紙を小さく切ってビンに入れます。
- 2 1枚をランダムにビンから取り出して実行します。

テレビやショーを見る	塗り絵をする	ペットと遊ぶ
クッキーを焼く	ダンスパーティーを開く	散歩する
お気に入りの曲を口ずさむ	アプリで心地よいサウンドを聴く	笑わせてくれる人に電話する
絵を描く、絵をトレースする	ゲームをする	読書をする
動物の動画を鑑賞する	携帯で写真を編集する	瞑想をする
雑用をこなす	感謝の気持ちを示す	好きなスポーツをする
パズルを組み立てる	(空白に記入)	(空白に記入)