



마음을 편안하게 진정시키거나 맑게 해주는 활동

마음을 편안하게 진정시키려면 자신이 좋아하고 편하게 생각하는 일을 하는 것이 가장 좋습니다. 마음을 맑게 하는 취미 활동 목록을 만들어 준비를 해보세요. 아이디어가 될 만한 목록:

시작할 준비가 되셨나요?

- 1 종이를 오려서 통에 넣으세요.
- 2 그 다음, 무작위로 하나를 뽑으세요!

| | | |
|----------------|----------------|--------------------|
| 예능 프로 보기 | 컬러링북 색칠하기 | 반려동물과 놀기 |
| 쿠키 굽기 | 댄스파티하기 | 산책하기 |
| 좋아하는 노래 따라 부르기 | 앱으로 편안한 음악 듣기 | 나를 웃게 해주는 사람과 통화하기 |
| 그림 따라 그리기 | 게임하기 | 책읽기 |
| 동물 비디오 보기 | 스마트폰에서 사진 편집하기 | 명상하기 |
| 집안일하기 | 감사하기 연습 | 좋아하는 스포츠 하기 |
| 퍼즐 맞추기 | (공란에 적어 넣으세요) | (공란에 적어 넣으세요) |