



Aktiviti menenangkan untuk bersantai, menetapkan semula diri anda atau mengosongkan fikiran anda

Salah satu cara terbaik untuk berehat dan menetapkan semula ialah melakukan sesuatu yang anda sukai dan rasa mudah. Buat senarai masa lapang anda sendiri yang menjernihkan fikiran dan sediakannya. Berikut adalah senarai untuk inspirasi:

Bersedia untuk bermula?

- 1 Potong setiap helaian kertas dan masukkan ke dalam balang.
- 2 Kemudian, pilih satu untuk dilakukan secara rawak!

Tonton rancangan	Warnakan dalam buku mewarna	Bermain dengan haiwan kesayangan anda
Bakarkan biskut	Buat pesta tarian	Pergi berjalan-jalan
Segerak bibir ke lagu kegemaran anda	Dengar aplikasi dengan bunyi yang menenangkan	Buat panggilan kepada seseorang yang membuat anda ketawa
Lukis atau jejak gambar	Main satu permainan	Baca buku
Tonton video haiwan	Edit foto pada telefon anda	Renungkan
Buat beberapa kerja	Amalkan rasa syukur	Main sukan kegemaran anda
Susun suaikan gambar bersama-sama	_____ (Isi tempat kosong)	_____ (Isi tempat kosong)