



Beroligende aktiviteter for å slappe av, nullstille eller tømme tankene dine

En av de beste måtene for å slappe av og nullstille er å gjøre noe du liker og synes er enkelt. Lag din egen liste over tidsfordriv som rydder tankene og ha den klar. Her er en liste for inspirasjon:

Klar til å komme i gang?

- 1 Klipp hvert stykke papir og legg dem i en krukke.
- 2 Velg deretter tilfeldig en du skal gjøre!

Se et show	Farge i en fargeleggingsbok	Lek med kjæledyret ditt
Bak småkaker	Ha en dansefest	Gå en tur
Syng med til favorittsangen din	Lytt til en app med beroligende lyder	Ring noen som får deg til å le
Tegn eller kopier et bilde	Spill et spill	Les en bok
Se dyrevideoer	Rediger bildene på telefonen din	Meditere
Gjør litt husarbeid	Øv på takknemlighet	Spill din favorittsport
Pusle sammen et puslespill	(Fyll ut tomrommet)	(Fyll ut tomrommet)