

## Uspokajające aktywności pozwalające się zrelaksować, zresetować lub oczyścić umysł

Jednym z najlepszych sposobów na zrelaksowanie się i zresetowanie jest robienie czegoś, co sprawia ci przyjemność i jest dla ciebie łatwe. Stwórz własną listę relaksujących rozrywek i miej ją zawsze pod ręką. Oto lista inspiracji:

### Zaczynamy?

- 1 Wytnij poszczególne kawałki papieru i włóż je do słoika.
- 2 Następnie wybierz jeden z nich losowo!

Obejrzyj serial	Koloruj w kolorowance	Pobaw się ze swoim zwierzęciem
Upiecz ciasteczka	Zorganizuj imprezę taneczną	Pójdź na spacer
Lip sync do ulubionej piosenki	Posłuchaj aplikacji z kojącymi dźwiękami	Zadzwoń do kogoś, kto cię rozśmiesza
Narysuj lub odrysuj obrazek	Zagraj w grę	Poczytaj książkę
Obejrzyj film o zwierzętach	Edytuj zdjęcia w telefonie	Medytuj
Wykonaj kilka obowiązków	Ćwicz wyrażanie wdzięczności	Zagraj w swój ulubiony sport
Ułóż puzzle	(Wypełnij puste miejsce)	(Wypełnij puste miejsce)