



# Atividades tranquilizadoras para relaxar, redefinir ou limpar a mente.

Uma das melhores maneiras de relaxar e redefinir é fazer algo que você goste e ache fácil. Crie sua própria lista de passatempos que ajudam a limpar a mente e tenha-a à mão. Aqui vai uma lista para inspiração:

## Pronto(a) para começar?

- 1 Corte cada pedaço de papel e coloque-os em uma jarra.
- 2 Em seguida, escolha um aleatoriamente para fazer!

Assistir a um show	Pintar um livro de colorir	Brincar com seu pet
Fazer biscoitos	Fazer uma festa de dança	Ir caminhar
Fazer um playback da sua música favorita.	Ouvir um aplicativo com sons relaxantes.	Ligar para alguém que te faça rir
Desenhar ou fazer o traçado de uma imagem	Jogar um jogo	Ler um livro
Assistir vídeos de animais	Editar as fotos no seu telefone	Meditar
Fazer algumas tarefas	Praticar a gratidão	Praticar seu esporte favorito
Montar um quebra-cabeça	<hr/> (Preencha no espaço em branco)	<hr/> (Preencha no espaço em branco)