



Успокаивающие занятия для релаксации, перезагрузки или освобождения сознания

Одним из лучших способов расслабиться или перезагрузиться является приятное и незамысловатое времяпрепровождение. Создайте свой собственный список занятий для ясного ума и держите его под рукой. Предлагаем идеи для вдохновения:

Готовы начать?

- 1 Вырежьте каждый кусочек бумаги и опустите в банку.
- 2 А теперь вытягивайте по одному в случайном порядке!

| | | |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Посмотреть передачу | Раскрасить рисунок в книжке-раскраске | Поиграть с домашним питомцем |
| Испечь печенье | Устроить танцы | Отправиться на прогулку |
| Подпевать под любимую песню | Слушать расслабляющие звуки в приложении | Позвонить кому-нибудь, с кем вам бывает весело |
| Нарисовать или обвести рисунок | Поиграть в игру | Почитать книгу |
| Посмотреть видеоролики про животных | Редактировать фотографии в телефоне | Медитировать |
| Сделать что-то по дому | Подумать о том, за что вы можете сказать «спасибо» в своей жизни | Заняться любимым спортом |
| Собрать мозаику | _____ (Заполнить пустое пространство) | _____ (Заполнить пустое пространство) |