

Rogivande aktiviteter för att slappna av, återställa eller rensa ditt sinne

Ett av de bästa sätten att koppla av och återställa är att göra något du gillar och tycker är enkelt. Gör en egen lista med tidsfördriv som rensar hjärnan och ha den alltid redo. Här är en lista för inspiration:

Redo att komma igång?

- 1 Klipp ut varje pappersbit och lägg dem i en burk.
- 2 Sedan väljer du en att göra slumpmässigt!

Titta på ett program	Färglägg i en målarbok	Lek med ditt husdjur
Baka kakor	Ha en dansfest	Ta en promenad
Läppsynka till din favoritlåt	Lyssna på en app med lugnande ljud	Ring någon som får dig att skratta
Rita eller skissa en bild	Spela ett spel	Läs en bok
Titta på djurfilmer	Redigera bilderna på din telefon	Meditera
Gör några sysslor	Praktisera tacksamhet	Spela din favoritsport
Lägga ett pussel	(Fyll i det tomma utrymmet)	(Fyll i det tomma utrymmet)