



กิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ทำใจใหม่ หรือทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง

วิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งที่จะผ่อนคลายหรือทำใจใหม่คือดูสิ่งที่คุณชอบและหาได้ง่าย สร้างรายการงานอดิเรกที่ทำให้จิตใจปลอดโปร่งของคุณเอง และเตรียมให้พร้อม ต่อไปนี้คือรายการกิจกรรมที่สร้างแรงบันดาลใจ

พร้อมแล้วหรือยัง

- 1 ตัดกระดาษแล้วใส่ไว้ในขวดโหล
- 2 จากนั้นให้สุ่มหยิบขึ้นมาแผ่นหนึ่ง

ดูโชว์	ระบายสีในสมุดระบายสี	เล่นกับสัตว์เลี้ยง
อบคุกกี้	จัดปาร์ตี้เต็นท์	ออกไปเดินเล่น
ร้องตามเพลงโปรด	ฟังแอปที่มีเสียงที่ทำให้ผ่อนคลาย	โทรหาคนที่ทำให้คุณหัวเราะ
วาดหรือร่างภาพ	เล่นเกม	อ่านหนังสือ
ดูวิดีโอสัตว์	ปรับแต่งรูปถ่ายบนโทรศัพท์	นั่งสมาธิ
ทำงานบ้าน	ฝึกการขอบคุณ	เล่นกีฬาโปรด
ต่อจิ๊กซอว์	_____ (เติมในช่องว่าง)	_____ (เติมในช่องว่าง)