



Zihninizi dinlendirmek, sıfırlamak ve arındırmak için rahatlatıcı faaliyetler

Dinlenmenin ve tazelenmenin en iyi yollarından biri keyif aldığınız ve kolay bulduğunuz bir faaliyetle meşgul olmaktır. Zihninizi arındıracak uğraşlar için kendi listenizi oluşturarak bu faaliyetleri hazır bulundurun. Burada ilham alabileceğiniz bir liste bulabilirsiniz:

Başlamaya hazır mısınız?

- 1 Her bir kağıt parçasını keserek bir kavanoza koyun.
- 2 Daha sonra, gelişigüzel olarak bunlardan birini seçin!

Bir dizi izlemek	Boyama kitabında boyama yapmak	Evcil hayvanınızla oyun oynamak
Kurabiye yapmak	Dans partisi vermek	Yürüyüşe çıkmak
En sevdiğiniz şarkıya playback yapmak	Bir uygulama ile rahatlatıcı sesler dinlemek	Sizi güldüren birisini aramak
Bir resim çizmek ya da resmin üzerinden geçmek	Bir oyun oynamak	Bir kitap okumak
Hayvan videoları izlemek	Telefonunuzdaki fotoğrafları düzenlemek	Meditasyon yapmak
Bazı ev işlerini yapmak	Minnet duyduğunuz şeyleri saymak	En sevdiğiniz sporu yapmak
Bir yapboz üzerinde çalışmak	(Boş alanı doldurun)	(Boş alanı doldurun)