



## 通过舒缓的活动来放松、调整或理清思绪

您可以做一些自己喜欢且没有难度的事情，这是放松和调整心情的最佳方法之一。创建您自己的清心消遣活动清单，并将其随身携带。以下清单可供您参考：

### 准备好了吗？

- 1 把写有每个活动的纸张单独剪下来，并放进罐子里。
- 2 然后随机抽取一张纸，完成上面的活动！

看一场表演

给填色书上色

与宠物一起玩

自制饼干

参加一场舞会

出门散步

对口型唱自己最喜欢的歌

听应用程序里的舒缓音频

与能够让您发笑的人通电话

画画或临摹

玩一局游戏

看一本书

看小动物的视频

给手机里的照片修图

冥想

干些家务

练习感恩

做最喜欢的运动

拼一幅拼图

\_\_\_\_\_ (填空)

\_\_\_\_\_ (填空)