



舒緩的活動可以放鬆、重新調整或理清思緒

放鬆和重新調整的最好方法之一就是做一些您喜歡並且覺得輕鬆的事情。創建讓您思緒清晰的消遣活動的列表，並準備好隨時進行。以下是啟發列表：

準備好開始了嗎？

- 1 剪下每張紙並將它們放入罐子中。
- 2 然後，隨機選擇一項活動來做！

觀看一場演出	在塗色書中塗色	和您的寵物一起玩
烘培餅乾	舉辦舞會	出去散步
與您最喜愛的歌曲進行口型同步	透過應用程式聆聽舒緩聲音	打電話給一個能讓您開懷大笑的人
繪製或描繪一幅畫	玩一個遊戲	讀一本書
觀看動物影片	編輯手機上的照片	默想
做一些家務	練習感恩	進行您最喜歡的運動
一起玩拼圖	_____ (填空)	_____ (填空)