

الطبيعة

قم بالاعتناء بالحديقة. قم بزراعة شيء. قم بجمع الزهور. اذهب للمشي في الطبيعة. اجلس في الشمس. استمع لتغريد الطيور. انظر جيدا للأشجار. تذكر المكان الطبيعي المحبب لك وتخيل صورته الآن في عقلك.

العناية الشخصية

قم بملئ البانيو بالماء والصابون. واجلس فيه قليلا. قم بالاستحمام. اغسل شعرك. قم بالعناية بوجهك. قم بتهديب أظفرك. قم بالنوم العميق. البس ملابسك المفضلة. قم بتسريح شعرك على أحسن وجه. جرب تسريحات جديدة.

العقل

إحلم. إسرح. صلي. فكر. جرب تمارين الاسترخاء. فكر في الأوقات السعيدة وكيف كان شعورك وقتها.



التعبير

إضحك. إبكي. غني. إرسم. إكتب شعر. إعمل فيديو مضحك/جاد. صيح. إصرخ.

تمارين

إرقص رقصتك المفضلة. إرقص بحرية. جرب رقصة جديدة على موسيقى اغنيك المفضلة. اذهب للمشي. اذهب للعدو. شاهد فيديو لتمارين رياضية.

التواصل

إتصل بصديق لك. إدخل في مجموعة جديدة للتواصل. إبارسال رسالة لصديقك. إكتب خطاب لصديق. راجع التواصل مع صديق قديم لك. قدم المساعدة لصديق/للحي الذي تسكن فيه/ لشخص غريب. إصنع هدية لشخص. حاول القيام بعمل لطيف عفوي عشوائي. قم بعمل معروف لشخص ما. قم بتعليم شخص مهارة. قم بعمل خير لشخص ما.

تعلم

تعلم لغة جديدة. تعلم شيء جديد. تعلم مهارة جديدة. إستمع لخبر جديد. شاهد فيديو للتعليم. تعلم كيف تقوم بتصليح بعض الأشياء. كيف تقوم بصنع شيء يعجبك وتكون لديك المواد اللازمة لصنعه.