



## ذهن

رویapردازی کن. تمرکزکن. دعاکن. فکرکن. تمرینات آرامش بخش  
را امتحان کن. به بیاور لحظه های قشنگت را و که چه احساسی  
داشتی

## تمرین

برقص. رقصی که دوست  
داری. آزاد برقص. یک رقص  
بساز با آهنگی که دوست داری. برو برای  
قدم زدن. برو برای دویدن. یک فیلم تمرین  
ورزشی ببین.

## طبیعت

خودت را با باغبانی سرگرم کن. یک نهال  
بکار. گل ها را جمع کن. برو در طبیعت قدم  
بزن. بشین زیر نور خورشید. به صدای  
پرندهگان گوش کن، به درختان توجه  
کن. به بیاور لذت بردن در طبیعت  
در گذشته ات آنها را تجسم کن.

## ارتباط

تماس بگیر با یک دوست. وارد شوبه یک گروه جدید. پیام  
بفرست برای یک دوست. یک نامه بنویس برای یک  
دوست. دوباره ارتباط برقرار کن با دوست قدیمی. کمک  
کن به یک دوست. همسایه. غریبه. یک هدیه درست کن  
برای یک نفر. یک کار خوب را اتفاقی امتحان کن. به  
یک نفر خوبی کن. به یک نفر کار خوب یادده. به  
هر دلیلی خوبی کن.

## محافظت

یه دوش  
بگیر. موها تو بشور. صورتت  
را اصلاح کن. ناخن هایت  
روتییز کن. یک چرت  
بزن. لباسهای قشنگ  
بپوش، موها تو درست کن. مدل  
جدیدی برای شانه کردن امتحان  
کن.

## واکنش

بخند. گریه کن. آواز بخوان. نقاشی کن. آهنگ بنویس. شوخی کن.  
یا یک فیلم جدی درست کن. صدا بزن. فریاد بزن

## یادگیری

یک زبان جدید یاد بگیر. یک  
چیز جدید یاد بگیر. یاد بگیر حوادث  
جدید را. فیلم آموزنده نگاه  
کن. یاد بگیر درست کردن وسایلت  
را. و چطور بتوانی کار دستی درست  
کنی با وسایلی که داری.