

### ΦΥΣΗ

Ασχολήσου με την κηπουρική. Φύτεψε κάτι. Μάζεψε λουλούδια. Πήγαινε έναν περίπατο στη φύση. Κάθισε στον ήλιο, ακούστε τα πουλιά, παρατήρησε τα δέντρα. Θυμήσου το αγαπημένο σου σημείο στην φύση και φέρτο στο μυαλό σου με την φαντασία σου.

### ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

Κάνε ένα ντους. Λούσε τα μαλλιά σου. Πλύνε το πρόσωπό σου. Ξυρίσου. Περιποιήσου τα νύχια σου. Πάρε έναν υπνάκο. Ντύσου «καλά». Φτιάξε τα μαλλιά σου. Δοκίμασε νέα χτενίσματα.

### ΝΟΥΣ

Ονειροπόλησε. Διαλογίσου. Προσευχήσου. Σκέψου. Δοκίμασε ασκήσεις χαλάρωσης. Θυμήσου όμορφες στιγμές και τι συναισθήματα είχες.

### ΑΣΚΗΣΗ

Χόρευε τον αγαπημένο σου χορό. Χόρευε ελεύθερα. Δημιούργησε μια χορογραφία για το αγαπημένο σου τραγούδι. Πήγαινε για περπάτημα. Πήγαινε για τρέξιμο. Δες ένα βίντεο γυμναστικής.

### ΣΥΝΔΕΣΗ

Επικοινωνήσε με έναν φίλο. Μπες σε μια νέα ομάδα. Στείλε μήνυμα σ' έναν φίλο. Γράψε γράμμα σ' έναν φίλο. Επανασυνδέσου με έναν παλιό φίλο. Κάνε μια βοηθητική πράξη για ένα φίλο/ γείτονα / άγνωστο. Φτιάξε ένα δώρο για κάποιον. Δοκίμασε μια τυχαία, αυθόρμητη πράξη καλοσύνης. Κάνε σε κάποιον μια χάρη. Δίδαξε σε κάποιον μια δεξιότητα. Κάνε κάτι καλό για κάποιον.

### ΜΑΘΗΣΗ

Μάθε μια νέα γλώσσα. Μάθε μια νέα δεξιότητα. Μάθε ένα νέο γεγονός. Παρακολούθησε ένα βίντεο εκμάθησης. Μάθε πώς να κάνεις επιδιορθώσεις. Πώς να κάνεις μια κατασκευή που σου αρέσει με υλικά που έχεις.

### ΕΚΦΡΑΣΗ

Γέλα. Κλάψε. Τραγούδησε. Ζωγράφισε. Γράψε στίχους. Κάνε ένα αστείο/σοβαρό βίντεο. Φώναξε. Ούρλιαξε.

