

Relájate, Refresca... ¡Restablecimiento!

Es importante tener paz y equilibrio en nuestras vidas, especialmente durante la pandemia.

¡Usa esta lista de ideas para tomarte un tiempo!

Haz que tu cuerpo se mueva

- Juega al baloncesto
- Pase a caminar, caminar o correr
- Lleve a nadar o ponga los pies en el agua
- Jardín (balcón o interior)
- Lleve
- Ejercicio en casa
- Dance
- Va a dar un paseo en bicicleta
- Trabajo en patio
- Levantar pesas

¡Sal afuera!

- Visite la biblioteca o el museo
- Turismo en su zona
- Pruebe una nueva cafetería o bodega
- Pare en un parque local
- Compartir semillas
- Cambie su paisaje
- Participe en un acto aleatorio de Amabilidad
- Vea el amanecer o la puesta de sol
- Vaya a la playa
- Asista o vea un evento deportivo local

¡Diviértete, exprésate!

- Canta
- Juega a un juego
- Conúnete con amigos y familiares
- Juega con tus hijos
- Pase tiempo con tu mascota
- Juega a un instrumento
- Disfruta de una buena risa
- Reorganizar una habitación
- Hacer arte y artesanía
- Doodle, dibujar, Color o pintura
- Juega con arcilla de modelado o play-doh
- Haga una comida especial o un regalo para compartir

Encuentra tu paz

- Adoración, Rezar y conectar
- Recitar declaraciones autoafirmantes
- Disfrute de su café o té favorito
- Lea un libro o transmita una película
- Realice un ritual brotante
- Escriba una lista de gratitud
- Desconecte de la tecnología
- Asista a una ceremonia de sudoración
- Escuche música o revista
- Practique Tai Chi o meditar
- Relájese o tome una siesta

¡Añade tu propia actividad especial!

