



## ABY SOM BOL V POHODE...

(NÁPADY A ODPORÚČANIA)

1. Zhlboka dýchaj
  2. Rob nejakú príjemnú aktivitu
  3. Športuj
  4. Mysli na niečo zábavné
  5. Daj si rýchlu prechádzku
  6. Zacvič si jogu
  7. Postav sa a ponáhuj sa
  8. Počúvaj hudbu
  9. Oddýchni si
  10. Pomaly počítaj do 10
  11. Hovor si príjemné veci
  12. Uprac niečo
  13. Porozprávaj sa s priateľom
  14. Porozprávaj sa s niekým dospelým
  15. Zavri oči a relaxuj
  16. Povedz si „Ja to dokážem!“
  17. Predstav si svoje obľúbené miesto
  18. Mysli na svojho domáceho miláčika
  19. Mysli na niečo, čo ťa robí šťastným
  20. Mysli na niekoho, koho máš rád
  21. Poriadne sa vyspi
  22. Stravuj sa zdravo
  23. Prečítaj si dobrú knihu
  24. Stanov si cieľ
  25. Behaj na mieste
  26. Píš si do zápisníka
  27. Zahmkaj si obľúbenú pesničku
  28. Čmáraj si na papier
  29. Nakresli obrázok
  30. Vyfarbi si omaľovanku
  31. Medituj
  32. Použi antistresovú loptičku
  33. Tancuj
  34. Napíš list
  35. Pozri si obrázky, ktoré si vyfotil
  36. Urob si zoznam, za čo si vďačný
  37. Urob si zoznam silných stránok
  38. Urob niečo milé a prospešné
  39. Objím niekoho
  40. Zlož puzzle
  41. Urob niečo, čo rád robíš
  42. Postav niečo
  43. Vymodeluj niečo z hliny
  44. Objím plyšové zvieratko
  45. Roztrhaj papier na kusy
  46. Zahraj si na hudobnom nástroji
  47. Pozri si dobrý film
  48. Nafoť pekné obrázky
  49. Choď do záhrady
  50. Spíš si zoznam úloh
  51. Buď milý k ostatným
  52. Rozvrhni si čas pre seba
  53. Vyfúkni bubliny z bublifuku
  54. Napíš pozitívny odkaz
  55. Žuj žuvačku
  56. Napíš príbeh
  57. Bloguj
  58. Čítaj vtipy
  59. Napíš básničku
  60. Napi sa studenej vody
- 