

¡Date un Baño



Escucha Música



Toma una Siesta



Ve a un lago o al mar



Mira las nubes



Enciende una vela



Descansa con las piernas en la pared



Suelta un suspiro



Vuelta una cometa



Mira las estrellas



Escribe una carta



Siéntate en la Naturaleza



Muévete el doble de lento



Llama a un amigo



Camina sin rumbo por la ciudad



Compra Flores



Encuentra una aroma relajante



50 Formas de Tomar un Descanso

Respira profundo desde el vientre



Lee un Libro



Escucha una relajación guiada



Escribe en un diario



Camina afuera



Nota tu cuerpo



Sal a correr



Da un paseo en bici



Acaricia a un animal

Ve a un parque



Tómate un café



Mira Arte



Mira algo muy chistoso



Come en Silencio



Examina un objeto cotidiano con ojos nuevos



Apaga todos los aparatos electrónicos



Maneja a un lugar nuevo



Ve a un mercado agrícola



Suelta Algo



Haz pequeños dactos de bondad



Colorea con crayones



Haz Música



Sube a un árbol



Suelta Algo



Lee poesía



Escribe un poema rápido

Pon Música y Baila



Da Gracias



Pinta en una superficie que no sea papel



Haz estiramientos suaves

