

Nombre: _____



Sesión 8: Contra aburrimiento... movimiento

Actividades útiles

Ficha 8.4

Relajarse.

Respirar profundo.

Visualizar escenas relajantes.

Planificar el estudio.

Proponerse metas.

Empezar una afición.

Pensar con lógica.

Resolver un problema personal.

Aprender algo nuevo.

Comer sano (fruta, verdura, etc.).

Cuidar la salud (higiene personal, hábitos de sueño, etc.).

Colaborar en casa.

Arreglar algo estropeado (bici, juguete, etc.).

Practicar el bricolaje.

Hacer recados.

Cocinar una receta.

Arreglar el jardín, regar las plantas.

Cuidar la mascota.

Contribuir económicamente a causas justas (víctimas de terremotos, etc.).

Colaborar voluntariamente en labores sociales.

Añade actividades útiles para ti
