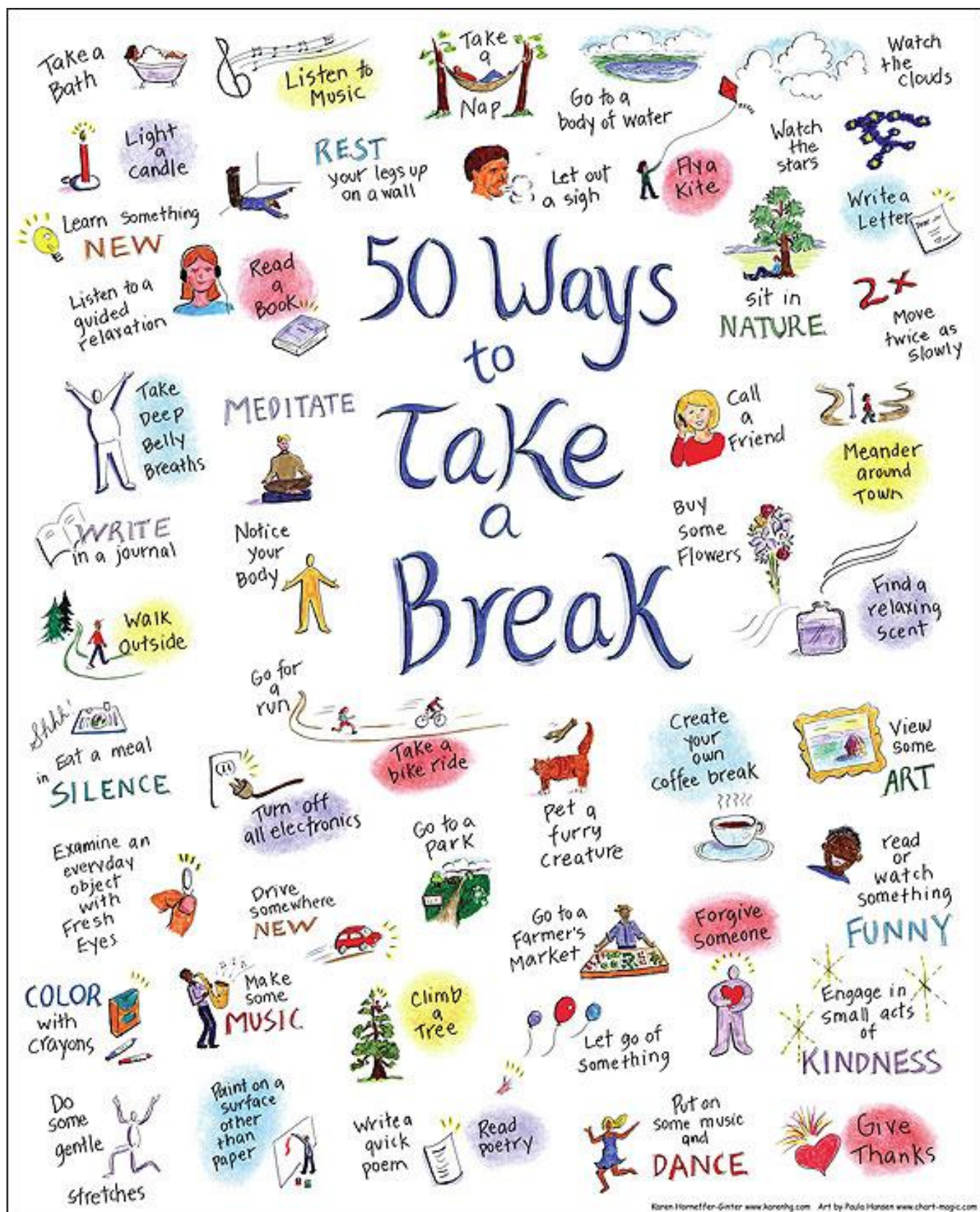




Darse un baño



Tomar una siesta



Escuchar música



Ver el mar

Observar las nubes



Encender una vela



Descansar las piernas en una pared



Exhalar un suspiro



Volar una cometa



Observar las estrellas



Escribir una carta



Aprender algo nuevo



Escuchar un ejercicio de relajación



Leer un libro



50 formas de relajarse

Sentarse en la naturaleza



Moverse 2 veces más lento

2x



Caminar por la ciudad



Llamar a un amigo

Hacer respiraciones profundas



Meditar



Escribir un diario



Cuidar tu cuerpo



Salir de excursión



Comprar flores



Oler un aroma relajante



Comer en silencio



Salir a correr



Pasear en bicicleta



Visitar un parque



Acariciar una mascota



Tomar bebidas relajantes



Apreciar el arte



Observar un objeto común con nuevos ojos



Apagar todos los aparatos electrónicos



Conducir a un lugar nuevo



Visitar una feria agrícola



Perdonar a alguien



Participar en obras de bien social



Pintar con crayones



Tocar música



Pintar sobre una superficie que no sea papel



Escribir un poema



Leer poesía



Poner música y bailar



Agradecer



Hacer estiramientos

