



ZAPĚŽDI SI NA KOLE NEBO SKATU



ŘEKNI SI O PONDOC



FUKEJ BUBUNY

VYBARVUJ
KRESLI
MALUJ

CREATE ART!



POSLOUČEJ HUDBU



ZAHREJ SI DESKOVKU

POHRAJ SI SE SLIZEM, PLASTELINOU



UVĚDOM SI, ZA CO MŮŽEŠ BÝT VĚDNÝ



GUČÍKŮJ
HÁČKŮJ
VYSÍNEJ

BŮD MILÝ A LASKAVÝ SÁM K SOBĚ



TVŮŘ SI DENÍČEK, KOLÁŽ



CVIČ JÓGU



VLEZ NA STROM NEBO HO OBEJMI

ZASPORTUJ SI, ZAHÁZEJ, ZABOXUJ



PIŠ SI DENÍK NEBO NAPIŠ DOPIS



ZKLIDNI SE, POHALU A ZHLUBOKA DÝCHEJ



POHAŽI SE POHREJ SI SE ZVÍŘÁTKEM



NAPIJ SE

50 NÁPADŮ PROTI STRESU

PRO DĚTI

USHĚJ SE, ZASNĚJ SE



JEZ ZDRAVĚ



POŘADNĚ SE VYSPI



DEJ SI SPRCHU NEBO VANU



STRETCH

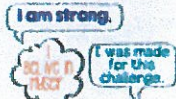


BĚŽ NA PROCHÁZKU, VÝLET NEBO SI ZABĚHEJ

ZKUS AROMATERAPII (NĚCO VONAVĚHO)



ZAPÍVEJ SI NEBO ZATANCI



ŘEKNI SI NĚJAKÉ POVZBUZENÍ ("TO DĀM")

UDĚLEJ NĚCO PRO PLANĚTU



PROHLÉDNI SI OBRÁZKY, FOTKY NEBO JE VYTVŮŘ



ZAHRADIČI, PEČUJ O ROSTLINY



PŘEDSTAVUJ SI NĚJAKÉ PŘÍJEMNÉ MÍSTO



NĚCO NOVĚHO SE NAUČ NEBO ZKUS

VĚNUJ SE PŘÍRODNÍM ZAJÍMAVOSTEM



ZAČTI SE DO KNIHY NEBO ČASOPISU



DEJ SI TEPLÝ ČAJ NEBO KAKAO

POUŽIJ ANTISTRESŮV NIČEK NEBO POUČEKU



S NĚKÝM SE OBEJMI



SKLÁDEJ PUZZLE



VYPLAČ SE

UKUŽEJ ORGANIZUJ DĚLEJ POŘÁDEK



VYTVŮŘ ORIGAMI



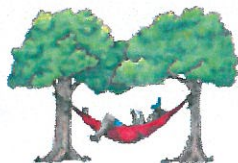
S NĚKÝM SE OBEJMI

ZACVIČ SI



BĚŽ SI POHRÁT VEN

ZASKÁKEJ SI NA TRAMPOLINĚ



DEJ SI PAUZU, ZDĚŘMI SI, ODPOČIŇ SI

POTĚŠ NĚKOHU JINĚHO



NĚCO POSTAV



PROMLUV SI S NĚKÝM, KOMU DŮVĚŘUJES