



50 ötlet klímabarát pihenéshez

Ha esetleg elfelejtettük volna, milyen sok egyszerű, hétköznapi tevékenység adhat örömet és nyújthat nagyszerű kikapcsolódást, íme egy 50 tételt tartalmazó lista emlékeztetőnek – csupa olyan ötlet, amely általában nem kerül be a tennivalóink közé, pedig ha valamire, ezekre az elfoglaltságokra érdemes időt “pazarolni”!

(fontossági sorrend nélkül)

- Biciklizzünk
- Étezzünk csendben
- Vizsgáljunk meg egy hétköznapi tárgyat új szemszögből
- Kapcsoljuk ki az elektromos berendezéseket
- Menjünk el egy parkba
- Fedezzünk fel új helyeket
- Zenéljünk
- Színezzünk képeket
- Tornázzunk, végezzünk nyújtógyakorlatokat
- Fessünk szokatlan (nem papír) felületre
- Írjunk egy rövid verset
- Másszunk fára
- Olvassunk verseket
- Táncoljunk
- Menjünk termelői piacra
- Üldögéljünk a természetben
- Simogassunk állatot
- Bocsássunk meg valakinek
- Tartsunk kávészünetet
- Menjünk múzeumba vagy galériába
- Olvassunk vagy nézzünk valami vicceset
- Váljunk meg néhány tárgyunktól
- Szerezzünk örömet apró kedvességekkel
- Adjunk hálát
- Hallgassunk relaxációs gyakorlatot
- Vegyünk egy jó fürdőt
- Gyűjtsünk gyertyát
- Tanuljunk valami újat
- Hallgassunk zenét
- Pihentessük a lábainkat hanyatt fekve, a falnak támasztva
- Aludjunk egyet napközben
- Menjünk vízpartra
- Sóhajtsunk nagyokat
- Reptessünk sárkányt
- Nézzük a csillagokat az égen
- Bámuljunk felhőket
- Írjunk levelet valakinek
- Olvassunk könyvet
- Sétáljunk lassabban
- Hívjuk fel egy barátunkat
- Bóklássunk a városban
- Szedjünk (nem védett) virágot
- Keressünk pihentető illatot
- Meditáljunk
- Lélegezzünk mély hasi légzéssel
- Vezessünk naplót
- Figyeljük meg testünk működését
- Sétáljunk a szabad levegőn
- Menjünk el futni
- Hintázzunk



Forrás: <http://www.fullcupthirstyspirit.com/includes/50-ways-to-take-a-break-printable.jpg>

A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél 61. száma.

Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf és Vásárhelyi Csenge

Design: Iconica Bt.

Szerkesztőség:

GreenDependent Egyesület

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Telefon: 06-28/412-855

E-mail: info@greendependent.org

Honlap: www.kislabnyom.hu

www.greendependent.org



A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:

Resource Cap Coalition
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

