

**VI PROPONIAMO UNA LISTA DI ATTIVITA' PIACEVOLI ED EFFICACI A CUI POTETE ACCEDERE PER MANTENERVI ATTIVI E LUCIDI,
PROVANDO PICCOLI PIACERI QUOTIDIANI SENZA CEDERE ALLA NOIA E ALLA FRUSTRAZIONE!**

1. SCEGLIERE UN LIBRO DA LEGGERE TUTTI INSIEME E LEGGERLO AD ALTA VOCE
2. RIORDINARE LA PROPRIA STANZA, METTENDO DA PARTE CIO' CHE NON UTILIZZI PIU'
3. TELEFONARE A QUALCUNO
4. LEGGERE
5. ASCOLTARE MUSICA
6. CANTARE
7. IMPARARE UNA CANZONE CHE PIACCIA AI MIEI GENITORI/FRATELLI/SORELLE
8. FOTOGRAFARE QUELLO CHE VI RIMANE IMPRESSO DENTRO CASA O GUARDANDO FUORI DALLA FINESTRA
9. FARE UNA VIDEOCHIAMATA
10. CUCINARE UN PIATTO NUOVO ALLA SETTIMANA
11. SUONARE UNO STRUMENTO MUSICALE
12. ATTACCARE ALLA PORTA DELLE STANZE DA LETTO UN FOGLIO CON SU SCRITTO IL NOME; OGNI GIORNO ANNOTARE UN
AGGETTIVO POSITIVO DELLA PERSONA CHE DORME IN QUELLA STANZA
13. RICICLO CREATIVO
14. GIOCARE A CARTE
15. FARE IL BAGNO PRENDENDOSI DEL TEMPO E SENZA AVERE FRETTA (avvisando in anticipo chi abita con noi)
16. INVIARE UN MESSAGGIO PER RACCONTARE A QUALCUNO PERCHE' LO APPREZZI COME PERSONA
17. LAVARE LA MACCHINA

18. INVENTARE LA "GIORNATA DEI REGALI" PREPARANDO QUALCOSA DA REGALARE AD UN COMPONENTE DELLA FAMIGLIA, CON MATERIALE CHE TROVATE IN CASA
19. FARE UN SOLITARIO
20. COSTRUIRE UN PUZZLE
21. IMPARARE UN SOLITARIO NUOVO GUARDANDO UN TUTORIAL
22. FARE UN LAVORO MANUALE
23. RICORDARE INSIEME EPISODI CHE HANNO FATTO SORRIDERE TUTTI QUANTI
24. GIOCARE A GIOCHI DA TAVOLO
25. ORGANIZZARE L'AMBIENTE DOVE SI TROVA LA TELEVISIONE, COME SE FOSSE UN CINEMA CON TANTO DI BIGLIETTI DI INGRESSO, POP CORN E BIBITE
26. GUARDARE UN FILM/SERIE TV
27. FARE CRUCIVERBA, REBUS O SUDOKU (LI TROVATE ANCHE SU INTERNET)
28. FARE UN VIDEO PER RACCONTARE LA TUA GIORNATA/TIPO IN QUESTO PERIODO (sarà un bel ricordo da conservare); DIVENTA ANCORA PIU' BELLO SE RIUSCISTI A COINVOLGERE CHI VIVE CON TE
29. MEDITARE
30. ORGANIZZARE UNA SERATA ELEGANTE DOVE TUTTI INDOSSERANNO I MIGLIORI ABITI
31. DISEGNARE, COLORARE O DIPINGERE DA SOLO
32. DISEGNARE, COLORARE O DIPINGERE IN COMPAGNIA
33. SCRIVERE UNA LETTERA AL GIORNO PENSANDO AD UNA PERSONA E AI SUOI LATI POSITIVI (per poi consegnarla quando potremo uscire nuovamente)

34. ORGANIZZARE CON LA TUA FAMIGLIA IL MENU SETTIMANALE
35. RACCONTARSI LE BARZELLETTE A VICENDA
36. ORGANIZZARE UNA MERENDA PIC-NIC IN SALOTTO O IN UN'ALTRA STANZA DELLA CASA
37. FARE IL GIOCO DEI MIMI
38. PORTARE LA COLAZIONE A LETTO A QUALCUNO
39. IMPARARE NUOVE MANSIONI DOMESTICHE
40. FARE IL GIOCO DELLE IMITAZIONI (partendo dall'imitare chi vive con te)
41. BALLARE DA SOLO IN CAMERA
42. ASCOLTARE CANZONI DI RILASSAMENTO
43. SPALMARSÌ LA CREMA PER IL CORPO
44. BALLARE CON QUALCUNO
45. FARE ATTIVITA' FISICA
46. FARE UN BEL SOGNO AD OCCHI APERTI E RACCONTARLO A CHI E' CON TE, POI ASCOLTARE QUELLO DEGLI ALTRI
47. FARE STRETCHING
48. SCEGLIERE, TUTTI INSIEME, QUALE SARA' LA VOSTRA PROSSIMA VACANZA consultando internet
49. IMPARARE UNA DISCIPLINA DI RILASSAMENTO (come yoga o tecniche orientali...etc) CERCANDO SU INTERNET UN TUTORIAL
50. CREARE UN SALONE DI BELLEZZA E PREPARARSI MASCHERE RIGENERANTI NATURALI SEGUENDO UNA RICETTA SU INTERNET
51. REALIZZARE UN PICCOLO ALBUM DI FOTOGRAFIE (anche poche) CERCANDO FOTO DOVE TU NON SEI PRESENTE E ANNOTARE A FIANCO IL RACCONTO INERENTE ALLA FOTO