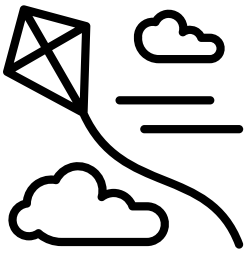

Лето как в детстве

- ☐ Приготовьте любимое блюдо из детства. Что это было? Пирожки с капустой или может шарлотка?
- ☐ Зайдите в библиотеку или книжный магазин в раздел с детскими книжками и выбери ту, которую тебе хочется прочесть.
- ☐ Сходите на аттракционы - купи сахарную вату, катайтесь на каруселях, поиграйте в тир.
- ☐ Купите себе приятный подарок — машинку на радиоуправлении, красивую куклу/игрушку или киндер-сюрприз.
- ☐ Купите цветы или воздушные шарики и раздавайте их прохожим на улице, поднимая им настроение.
- ☐ Купите себе карандаши, фломастеры, краски и альбом для рисования. Попробуйте нарисовать, что придет в голову. Или купите раскраски с сюжетом, который нравится.
- ☐ Пересмотрите мультики и сказки, которые вам нравились, когда вы были ребенком. Возможно, сейчас они покажутся наивными и даже нелепыми, но все равно вызовут добрые чувства.
- ☐ Исследуйте окружающий мир. Это может быть поход, сплав по реке или катание на велосипеде.
- ☐ Смастерите поделку, нарисуйте рисунок и подарите ее близкому человеку.
- ☐ Сыграйте в игру с друзьями — прятки, футбол, «Крокодила», «Казаки и разбойники» или другую любимую игру детства.
- ☐ Пофантазируйте и поэкспериментируйте с образом — завяжите ленту в волосы, нанесите на веки блестки, наденьте свитер с мультяшным героем или цветные носки.
- ☐ Придумайте доброе дело и найди людей, кто тебя в этом поддержит. Например, можно найти приют домашних животных, купить корм и подарить приюту.
- ☐ Представьте, что вас позвали на интервью и перед вами сидит ведущий. На какие вопросы вам было бы интересно отвечать? Ответьте на парочку из них воображаемому ведущему.
- ☐ Придумайте тематический вечер с друзьями — устройте чтение стихов или ужин в духе какой-то страны — например, приготовьте итальянскую пиццу.
- ☐ Побродите по окрестностям без всякой цели. Во время прогулки присутствуйте в настоящем моменте: глубоко вдыхайте и выдыхайте свежий воздух, любуйтесь деревьями, птицами и цветами, всматривайтесь в лица прохожих. Почувствуйте радость от того, что вы просто живы.
- ☐ Соорудите «брызгалки» из бутылок для воды — устройте водные игры, когда поедете на дачу или пляж
- ☐ Во время прогулки подмигивайте прохожим в пробке, на эскалаторе, за окном кафе
- ☐ Попробуйте заменять на день привычное слово «да» синонимами — блестяще, невероятно, конечно
- ☐ Начинайте сегодня разговор с фразы: а знаете что?
- ☐ Изучите сегодня какие звуки получаются при постукивании по различным предметам
- ☐ Устройте перестановку мебели в своей комнате, кабинете

Почувствовать себя ребенком и погрузиться в атмосферу беззаботности благодаря настольной игре «Эмоциональный интеллект»