

רשימה לשים על המקרר להתחזקות, ומצב רוח:



1. חולצה שמחה: צבעונית / פרחים / חיות
2. עושים "ידיים אנרגיות" בכל שיעור זום.
אגרופים/אצבעות פרוסות. ואז להרגיע.
3. להזדקף! סנטר למעלה. כתף ימין אחורה.
כתף שמאל אחורה. לנשום עמוק. להוציא
קול האאאא + להגיד בראש: אנחנו
חזקים! ביחד ננצח! שום דבר לא ישבור
אותנו!
4. מפגש חברים! פעם ביום לפחות. פיזי.
5. לתת לשכנים משהו: ציור + שקית
ממתקים. טלפון לסבא סבתא על
הבוקר/ערב. לצבור נקודות "עשיתי טוב".
6. קשה? לא נעים? אז להגיד! אין לי כוח.
לשים ראש. לבקש חיבוק.
7. לסדר משהו בבית. מגרה. חדר.
8. לבנות משהו! מבקבוקים / חפצים /
להדביק משהו! זה מרגיע.
9. לשים מוזיקה ברמקול של הבית. שכולם
ישמעו ויתחזקו ממנה.
10. "שיעור ספורט" של 12 דקות כל יום: 6
דק' ריצה + ספרינט במקום, 6 דק'
"משקולות" ובטן