

Lista de Atividades

Escreva em um diário	Prepare um café fresco	Assista um filme
Observe o nascer ou o pôr do sol	Observe o céu numa noite estrelada	Arme um quebra-cabeças
Comece um curso online de desenho ou pintura	Tome aulas de canto online	Aprenda a tocar um instrumento
Prove comidas diferentes	Tente cozinhar um prato diferente	Escute a um podcast que trate de um assunto que você curte
Ligue para um amigo	Descubra como pode ajudar a sua comunidade sem se expor ao vírus	Comece um blog
Agende um happy hour virtual com seus amigos	Escolha um assunto novo para aprender mais a respeito	Faça origami
Reorganize os móveis da sua casa	Pinte mandalas	Explore filosofias de vida que te ajudem a atravessar melhor esse momento, como budismo, kaballah, etc.
Pesquise um assunto que não lhe é familiar online	Reorganize os móveis do seu quarto	Leia os livros que comprou e nunca leu
Termine de ler os livros que começou e não terminou	Aprenda fotografia	Aprenda a fazer croché
Faça yoga	Comece a meditar	Escreva sobre um assunto que te interesse
Escreva a sua biografia	Faça exercícios em casa (você não precisa de academia)	Saia para caminhar ou correr (mantendo 2 metros distância dos outros)
Adote um animal para te fazer companhia	Escreva uma carta para alguém querido que já morreu	Escreva uma carta sobre tudo que gostaria de dizer para alguém em sua vida
Aprenda a jogar cartas	Ouçã estilos musicais diferentes	