

step outside and get air



read a book



spend time with loved ones

take a nap



check-in with a friend

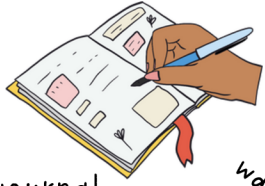


redecorate

send a message of love



journal



watch a ted talk video



give a hug

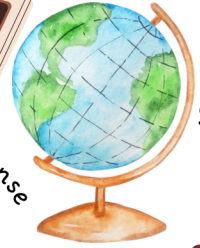


engage with my senses (taste, smell, feel)

pull an affirmation card



spin the google earth globe



sing a song



smell some flowers

go on a short walk or try a 1 minute exercise



use aromatherapy or crystals



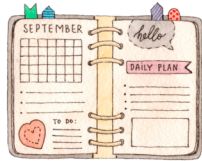
light incense



snuggle a fur friend



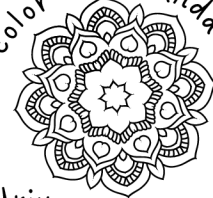
garden



plan my future

# AWBW 50 Ways to Take a Break

color in a mandala



create digitally



meditate



gaze out a window

dance or listen to music



take a drive



collage

crochet



drink water



write 3 things I'm grateful for



make music



take a deep breath or count 1 2 3 4 5



perform a random act of kindness



take a photo or



look at pictures that bring you joy



connect with a puzzle



make a cup of tea, latte or coffee



create with markers or paint



daydream



try stretching (cat and cow)



write an affirmation on a post-it note



eat a tasty snack

cook a meal



lay on the floor and let gravity take everything



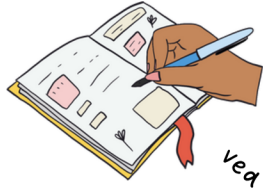
Salga afuera y tome aire

lea un libro

pase tiempo con sus seres queridos

tome una siesta

comuníquese con un amigo



pongase a redecorar



escriba un diario

vea un video de ted talk

de un abrazo

Interactúe con sus sentidos (gusto, olfato, tacto)

saque una tarjeta de afirmación

cante una canción



de un paseo corto o prueba un ejercicio de 1 minuto



gire el globo terráqueo

acurrúquese con un amigo peludo

trabaje en el jardín



# AWBW 50 Maneras de Tomarse un Descanso

coloree un mandalá invente algo digitalmente

medite

Planifique su futuro



mirar por la ventana



baile o escuche música



d e un paseo en coch



haga un montaje (collage)

pongase a tejer

tome agua

realice un acto de bondad al azar



escriba tres cosas por las que está agradecido



tome una foto



o mire fotos que le traen alegría



respire hondo o cuente



prepare una taza de té, café con leche o café



diseñe algo con rotuladores o pintura



despierto

Pruebe a estirarse (gato y vaca)



conecte con un rompecabezas



coma un bocadillo delicioso

prepárese una comida



tumbese en el suelo y deje que la gravedad se encargue de todo



escriba una afirmación en una nota adhesiva

