

# Списък с предложения за благополучие

- 1 *Разходи се сред природата - в парка, в гората, в планината, край водоем и т.н.*

---
- 2 *Запиши 3 неща, които си постигнал/а през последния месец и с които се гордееш.*

---
- 3 *Излез навън с приятели. Поглеждай телефона само ако звъни.*

---
- 4 *Предизвикай себе си - излез от зоната си на комфорт, за да направиш нещо, което винаги си искал/а, но не си имал/а смелост.*

---
- 5 *Купи си сезонни летни плодове и ги изяж на двора или на балкона.*

---
- 6 *Напиши писмо, с което да благодариш на някого, дори и без да го изпратиш.*

---
- 7 *Направи 5 снимки на неща, които са наистина значими за теб.*

---
- 8 *Избери и практикувай физическа активност, която ти е приятна.*

---
- 9 *Запиши накратко какви са мечтите и стремежите ти в момента.*

---
- 10 *Опитай сладолед, който досега не си пробвал/а.*

---
- 11 *Покани приятели на гости и играйте настолни игри.*

---
- 12 *Направи нещо за природата - събери боклука от тревата, полей градинката пред блока, рециклирай пластмаса, нахрани птички и др.*

---
- 13 *Карай колело, ролкови кънки или скейтборд в парка.*

---
- 14 *Запиши накратко какви са мечтите и стремежите ти в момента.*

---
- 15 *Сподели вътрешните си борби и тревоги с близък, на когото имаш доверие.*

---
- 16 *Обиколи поляна и потърси четирилистна детелина.*

---
- 17 *Направи сладки и почерпи приятели или членове на семейството.*

---
- 18 *Избери 5 твои любими снимки с близки хора и красиви места и ги принтирай.*

---
- 19 *Играй с приятели или членове на семейството игри навън - федербал, фризби, пиян морков, щафетни игри и т.н.*

---
- 20 *Опиши писмено спомен за момент, в който си чувствал/а възхищение и благоговение.*

---

# Списък с предложения за благополучие

- 21 *Определи своя силна страна (качество или умение) и опитай днес да я използваш.*

---
- 22 *Започни да четеш увлекателен роман.*

---
- 23 *Разучи как се отглежда любимият ти зеленчук.*

---
- 24 *Изработи нещо с ръце и го подари - рисунка, картичка, бижу, оригами и др.*

---
- 25 *Поговори с член на семейството си - задай му въпроси относно негови минали важни преживявания.*

---
- 26 *Днес си позволи да изпиташ и изразиш истинските си емоции, дори да не са позитивни, без да се осъждаш.*

---
- 27 *Направи списък с по 10 неща, които харесваш във външния си вид и характера си.*

---
- 28 *Свържи се с приятел, с когото отгава не си се виждал/а.*

---
- 29 *Снимай се в поле или нива с цветя.*

---
- 30 *Помързелувай следобед в хамак или на тревата и си представяй хубави неща.*

---
- 31 *Пей, танцувай или разиграй театрален етюж.*

---
- 32 *За по-здрав и пълноценен сън, освободи съзнанието си преди лягане - запиши най-силните си впечатления от деня.*

---
- 33 *Посрещни изгрева със сутрешна разходка, особено ако си на морето.*

---
- 34 *Измисли поза и жест, които те успокояват и ободряват и остана в тях поне 2 минути (например изпъчени гърди и ръка на сърцето).*

---
- 35 *Научи нещо ново заедно с приятел - рецепта, игра, йога поза, песен, танц и т.н.*

---
- 36 *Послушай звука на течаща вода - река, море, дъжд, фонтан и т.н.*

---
- 37 *Взemi си почивка от ежедневните задачи и направи за себе си нещо хубаво, несвързано с технологии.*

---
- 38 *Напиши писмо, с което да простиш на някого, дори и без да го изпратиш.*

---
- 39 *Наблюдавай залеза от твое любимо място.*

---
- 40 *Проучи с приятел лечебните растения на сезона и наберете билки заедно.*

---

# Списък с предложения за благополучие

- 41 *Погали или снимай джужелюбна котка или куче.*

---
- 42 *Легни на плаж или поляна и се попечи на слънце.*

---
- 43 *Иди на театър, кино, концерт, изложба или друго културно събитие.*

---
- 44 *Седни в парка, наблюдавай минувачите и измисляй истории за това кои са и къде отиват.*

---
- 45 *Опиши писмено спомен за момент, в който си се чувствал|а обичан|а.*

---
- 46 *Пригответи си зимнина - сам|а или с приятел | роднина.*

---
- 47 *Рециклирай или подари дреха, която вече не носиш и си купи нова.*

---
- 48 *Направи онлайн проучване за някой или нещо, което те интересува и вълнува.*

---
- 49 *Открий поне 5 розови храста и помириши цъфналите рози.*

---
- 50 *Напиши писмо до известна личност, на която се възхищаваш. Проучи как можеш да го изпратиш.*

---
- 51 *Пригответи си вкусни сандвичи и си направи пикник на открито с приятели.*

---
- 52 

---
- 53 

---
- 54 

---
- 55 

---
- 56 

---
- 57 

---
- 58 

---
- 59 

---
- 60 

---