

FLOW

Napi ötletek

1.

Fókuszáljatok ma mindig csak egy dologra, arra, amit éppen csináltok!

2.

Alkossatok ma valamit közösen!

3.

Nézzétek meg a napfelkeltét!

4.

Építsetek kártyavárat!

5.

Írjatok együtt egy mesét!

6.

Kiránduljatok egyet!

7.

Süssetek együtt kenyeret!

8.

Fürdőzzetek a napsütésben!

9.

Mozizatok otthon!

10.

Olvassatok furcsa testhelyzetben!

11.

Hallgassátok a természetet! (madárcsicsergés, eső, szél stb.)

12.

Tanuljatok ma valami újat!

13.

Társasozzatok!

14.

Próbáljatok ki egy relaxációs technikát!

15.

Tartsatok 1 perces hála kihívást! Ki tudja több háliját felsorolni?

16.

Rendezzettek táncversenyt!

17.

Reggel végezzetek légzőgyakorlatot közösen 5 percig!

18.

Keressetek egy jó zenét, táncoljatok rá és élvezzétek!

19.

Töltődjétek ma a szabadban!

20.

Engedjétek át magatokat valamilyen kreatív tevékenységnek!

21.

Hallgassatok zenét úgy, hogy csak arra figyeltek!

22.

Keressétek flow-élményt a házi munkában!

23.

Rendezzettek papírepülőversenyt!

24.

Szervezzetek ma valami közös programot!

25.

Tartsatok telefonmentes napot, figyeljétek jobban egymásra!

26.

Játsszatok valamit együtt a legkisebb családtag kérését teljesítve!

27.

Élesítsétek ki a szemeket a természet színeire!

28.

Hódoljatok ma a hobbitoknak!

