

Tejer	Bailar	Escribir las cosas por las que estoy agradecido	Orar o rezar	Hacer meditación
Darme permiso de llorar	Respirar profundo	Iniciar un pasatiempo o proyecto	Buscar ayuda	Jugar con mi mascota
Regar las plantas o hacer jardinería	Tomar una ducha	Organizar u ordenar cosas	Cocinar	Hablar con un amigo o familiar
Hacer ejercicio	Pensar en un recuerdo alegre	Hacer manualidades	Escuchar música	Imaginarme en un lugar de calma
Escuchar en un diario	Contemplar la naturaleza	Jugar cartas	Usar una bola anti estrés	Dibujar

Tomar una ducha	Buscar ayuda	Orar o rezar	Darme permiso de llorar	Iniciar un pasatiempo o proyecto
Escribir las cosas por las que estoy agradecido	Usar una bola anti estrés	Hacer meditación	Contemplar la naturaleza	Jugar con mi mascota
Hacer ejercicio	Cocinar	Organizar u ordenar cosas	Hablar con un amigo o familiar	Bailar
Escuchar música	Jugar cartas	Tejer	Dibujar	Pensar en un recuerdo alegre
Hacer manualidades	Imaginarme en un lugar de calma	Regar las plantas o hacer jardinería	Respirar profundo	Escuchar en un diario

Contemplar la naturaleza	Jugar cartas	Buscar ayuda	Imaginarme en un lugar de calma	Cocinar
Tejer	Hacer ejercicio	Hacer manualidades	Respirar profundo	Hacer meditación
Regar las plantas o hacer jardinería	Dibujar	Organizar u ordenar cosas	Pensar en un recuerdo alegre	Escuchar música
Tomar una ducha	Jugar con mi mascota	Orar o rezar	Usar una bola anti estrés	Escribir las cosas por las que estoy agradecido
Hablar con un amigo o familiar	Bailar	Iniciar un pasatiempo o proyecto	Darme permiso de llorar	Escuchar en un diario