

Occupational Health

1. [Read a book](#)
2. [Watch a comedy/your favourite film](#)
3. [Play a board game](#)
4. [Try a new recipe](#)
5. [Do something crafty](#)
6. [Draw/paint a picture](#)
7. [Go for a walk outside](#)
8. [Sit in your garden/a local park](#)
9. [Do a form of exercise you enjoy](#)
10. [Dance](#)
11. [Listen to your favourite song](#)
12. [Breathe](#)
13. [Meditate](#)
14. [Do some yoga/pilates](#)
15. [Help someone else](#)
16. [Have a bath](#)
17. [Call a friend](#)
18. [Eat a healthy snack](#)
19. [Spend some time working in your garden](#)
20. [Use positive self-talk](#)
21. [Do a jigsaw](#)
22. [Adult colouring books](#)
23. [Play! – kick a ball, run around, hula hoop](#)
24. [Connect with someone](#)
25. [Practise gratitude](#)
26. [Write a journal](#)
27. [Learn something new](#)
28. [Listen to a podcast](#)
29. [Write a letter](#)
30. [Sleep! – Read 'Why we sleep' Matthew Walker](#)