

КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬ СИЛЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ?

МЫ, ВЗРОСЛЫЕ, ДОВОЛЬНО ЧАСТО МЫСЛИМ КРУПНЫМИ ОТРЕЗКАМИ ВРЕМЕНИ - СЕЙЧАС ПОРАБОТАЮ, А ОТДОХНУ ВЕЧЕРОМ/ НА ВЫХОДНЫХ/ В ОТПУСКЕ. ТАКОУ РЕЖИМ МОЖЕТ ОЧЕНЬ БЫСТРО ПРИВОДИТЬ К ИСТОЩЕНИЮ. ПРЕДЛАГАЮ ПОЗНАКОМИТЬСЯ ВАМ С ВАРИАНТАМИ ПОДЗАРЯДКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И НЕ ПРИВЯЗАННЫЕ КО ВРЕМЕНИ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНО РЕГУЛЯРНО ПРАКТИКОВАТЬ:

1

ДВИЖЕНИЕ.

НАХОДИТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНИТЬ КАКИЕ-ЛИБО ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЯ.

2

РАССЛАБЛЕНИЕ.

В ЛЮБОУ МОМЕНТ - ДАЖЕ НА САМОМ ВАЖНОМ СОВЕЩАНИИ - ПЕРИОДИЧЕСКИ ЗАДАВАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: «УДОБНО ЛИ Я СИЖУ?», «А МОГУ ЛИ Я СЕЙЧАС РАССЛАБИТЬ, НАПРИМЕР, СТОПЫ?».

3

ЭМОЦИИ.

ПРИВЫЧКА РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ – ЭТО БЕСЦЕННУ РЕСУРС.

4

ПОХВАЛА.

НАЙДИТЕ ТО, ЗА ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ. ЭТО МОГУТ БЫТЬ САМЫЕ ПРОСТЫЕ ВЕЩИ: ЗА СМЕЛОСТЬ, ЗА ЧУТКОСТЬ, ЗА НАСТОУЧИВОСТЬ, ЗА КРЕАТИВНОСТЬ И Т.Д. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ЭТА ПОХВАЛА БЫЛА ИСКРЕННЕУ. КАЖДУ РАЗ ЗАДАВАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС: «А ЗА ЧТО Я МОГУ СЕБЯ ПОХВАЛИТЬ СЕГОДНЯ?»



Берегите себя и своих близких!