КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬ СИЛЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ?

Мы, взрослые, довольно часто мыслим крупными отрезками времени - сейчас поработаю, а отдохну вечером/ на выходных/ в отпуске. Такой 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:

**Движение.**

Находите в течение дня возможность выполнить какие-либо физическое упражнения.



**Расслабление.**

В любой момент - даже на самом важном совещании - периодически задавайте себе вопрос: «Удобно ли я сижу?», «А могу ли я сейчас расслабить, например, стопы?».





**Эмоции.**

Привычка радоваться мелочам – это бесценный ресурс.



**Похвала.**

Найдите то, за что вы можете похвалить себя. Это могут быть самые простые вещи: за смелость, за чуткость, за настойчивость, за креативность и т.д. Главное, чтобы эта похвала была искренней. Каждый раз задавайте себе вопрос: «А за что я могу себя похвалить сегодня?»



Берегите себя и своих близких!