



Как отдохнуть?

Нужен ли отдых и как
отдохнуть - сегодня
об этом!

Большинство людей, даже имея свободное время, не могут позволить себе отдохнуть. Это связано с установками:

- И так ничего не успеваю**
- Какой отдых? Надо сначала доделать!**
- Ночью выплусь - вот и отдохну**
- Не заслужил(а) еще!**
- Что люди скажут!!!**
- И прочее...**

ТИПЫ ОТДЫХА
Полезный гайд от тех,
кто знает толк в балансе труда-отдыха



Отдых — такая же потребность, как сон и употребление пищи. Если вы не будете достаточно отдыхать, рано или поздно наступит выгорание, повысится шанс заболеть, потому что организм будет давать сбои, если его слишком часто и сильно напрягать. Каждый привык считать отдыхом разное. Для кого-то это пролистывание ленты в соцсетях, для кого-то — вечер в компании интересной книги, а для кого-то — шумная вечеринка.

ТИПЫ ОТДЫХА

Полезный гайд от тех,
кто знает толк в балансе труда-отдыха



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТДЫХ



Отказ от новостей



Теплый и добрый
фильм



Эмоциональная
разгрузка



Отказ от токсичного
общения

КРЕАТИВНЫЙ ОТДЫХ



Попробовать новое хобби



Сделать что-то своими руками



Создать уют дома



Контакт с искусством
(выставки, спектакли)

ФИЗИЧЕСКИЙ ОТДЫХ



Сон



Ванна



Растяжка



Массаж

ДУХОВНЫЙ ОТДЫХ



Хорошая книга



Медитация



Отказ от тревожных мыслей



Приятная музыка

СОЦИАЛЬНЫЙ ОТДЫХ



Время наедине с собой



Прогулка на природе



Отказ от социальных сетей



Наполняющее общение