



Какой отдых помогает тебе лучше всего переключиться?

Перед тобой короткий чек-лист разных вариантов микроотдыха. Попробуй все варианты или отметь 1–2 пункта, которые тебе понравятся. Затем ты можешь скачать готовый чек-лист: пустой или с вариантами, которые ты отметил(-а).

- ☐ Выпить воды
- ☐ Пройтись до кухни и обратно
- ☐ Сделать 5 вдохов
- ☐ Выйти на улицу
- ☐ Потянуться
- ☐ Посмотреть в окно
- ☐ Просто помолчать минуту
- ☐ Послушать звуки природы

Отдых — это не награда после дел, а условие, чтобы эти дела получались. Даже несколько секунд внимания к себе в течение дня — уже вклад в твою продуктивность и ресурс.

как это убрать?