Чек-лист: как укрепить свое психическое здоровье!

Мы стреимися к глобальным свершениям, но иногда стоит применить такику спокойных шагов. Тогда и цель будет достигнута, и психическое здоровье сохранено.

- [ ] **1.** Раз в неделю - непривычное действие

  Что-то странное и необычное приучите себя делать каждую неделю, это будет способствовать формированию устойчивой психики.

- [ ] **2.** Благодарите каждый день

  Каждый новый день приносит что-нибудь хорошее, помните об этом!

- [ ] **3.** Отдохните 10 минут

  Можно поспать, можно просто полежать. Это позволит системе обнулить себя для новых свершений.

- [ ] **4.** Походите несколько минут прямо

  Выпрямив спину, прохаживайтесь по комнате. Делайте это упражнение, когда Вам нужно взять ситуацию под контроль и почувствовать себя увереннее.

- [ ] **5.** Не ешьте на рабочем месте.

  На время обеда забудьте о работе, это резко повысит Вашу эффективность, когда Вы к ней вернетесь.

- [ ] **6.** Спрашивайте

  Не бойтесь задавать вопросы - это покажет собеседнику, насколько велика Ваша истинная заинтересованность в обсуждаемой теме.

- [ ] **7.** Играйте в шахматы

Совмещайте приятное с полезным посредством сложной и достойной игры.

- [ ] **8.** Всегда завтракайте

Чтобы быть эффективным, необходимо топливо. Качественное и регулярно поступающее!

- [ ] **9.** Медитируйте

Обучитесь искусству медитации - это отличный инструмент научить свое тело расслабляться и действовать из Точки Нейтральности.

- [ ] **10.** Просто погуляйте

Мозгу нужна передышка. Забудьте обо все и отправляйтесь поближе к природе.

- [ ] **11.** 1 выходной = 1 кроссворд

Кроссворд, скандворд, судоку - отличная интеллектуальная зарядка!

- [ ] **12.** Начните день с порции бодрости

Для собственной эффективности, выпейте чашку кофе, чая или фреша, прежде чем побежите по делам.

Простые правила для сохранения своего психического здоровья и развития ощущения баланса.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?