



Чек-лист: как укрепить свое психическое здоровье!

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

Раз в неделю - непривычное действие

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

Благодарите каждый день

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

Отдохните 10 минут

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

Походите несколько минут прямо

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

Не ешьте на рабочем месте.

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

Спрашивайте

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

Играйте в шахматы

Совмещайте приятное с полезным посредством сложной и достойной игры.

Всегда завтракайте

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

Медитируйте

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

Просто погуляйте

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

1 выходной = 1 кроссворд

Кроссворд, скандворд, sudoku - отличная интеллектуальная зарядка!

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?