



## Эмоциональная разгрузка: 7 способов, которые всегда под рукой

Отрицательные и положительные эмоции мотивируют нас на достижения. Создают фон нашей жизни. Что делать, когда эмоции угасают и становятся однообразными, как при эмоциональном выгорании? Перед вами чек-лист с 7 способами эмоциональной перезагрузки, которые помогут оживить чувства и воображение.

### Минутка осознанности

*Возьмите пару минут на то, чтобы заглянуть внутрь себя и осознать, что вы сейчас чувствуете, о чем думаете, какие испытываете ощущения в теле. Про себя так можете и проговаривать: я чувствую ..., я думаю о ....., я ощущаю ...*

### Называйте чувства

*Направляйте свое внимание на чувства каждый час в течение 20 сек и отмечайте какое из них самое сильное в настоящий момент*

### Послушайте свою любимую музыку

*При этом вы можете поэкспериментировать и сосредоточиться только на одном инструменте и попробовать удержать внимание на нем все время, пока звучит песня. Выберите такой инструмент, на который вы обычно не обращаете внимания. как при этом изменится сама песня?*

### Ушки на макушке!

*Отложите на пару минут свои дела и обратите внимание на звуки, которые вас окружают. Соберите коллекцию минимум из 5 звуков. Какие из них вы обычно вообще не замечаете?*

### Сказочный герой из детства

*Вспомните, каким сказочным персонажем вы хотели стать в детстве. Что вам в нем нравилось?*

**Посмейтесь**

*Отвлечитесь ненадолго от своих дел и посмотрите смешное видео или ваш любимый комедийный сериал*

**Сделайте то, что давно откладывали.**

*У каждого из нас есть список желаний, которые мы все время откладываем на потом. Самое время осуществить одно из них. Сделайте себе приятное.*

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

как это убрать?