



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?