



## Как быть в ресурсе всегда

У многих наступает период, когда необходимо выпустить эмоции, наполниться ресурсами и энергией, чтобы двигаться дальше, но возникают разные причины и дойти до специалиста нет возможности... Выход есть! С вами Юлия Тугушева :  
антисстрессовый кинезиолог, тренер по эмоциям, психоэнергосуггестолог, Васту-эксперт. Я поделюсь с вами простыми, но эффективными техниками, которые помогают мне и моим клиентам оставаться в ресурсе всегда!

### 1. Окунись по локоть

*Необязательно принимать душ полностью, достаточно просто обмыть руки по локоть прохладной водой.*

### Научись дышать

*В любой непонятной ситуации делай 3 полных вдоха-выдоха.*

### Посмотри в зеркало

*Проходя мимо зеркала, остановись и посмотри на себя, улыбнись и скажи себе приятное слово*

### Присядь вместо сна

*Если постоянно тянет спать без причины, сделай любое физическое упражнение (минимум 3 раза)*

### Каляка-маляка

*Возьми лист бумаги, в обе руки по карандаш цветном и начинай просто рисовать, не важно что именно, просто рисуй. Если узор понравится сохрани, если нет мелко порви и выброси.*

Ваш эксперт, Юлия Тугушева, @life\_o\_ved, консультации онлайн и офлайн.

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

как это убрать?