



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?