



Занятия для души

Найдите занятие по душе и не отказывайтесь от того, что вам действительно нравится и что приносит вам истинное удовольствие

- Реализуйте свое творческое начало. Начните рисовать, писать, танцевать, вязать, попробуйте вести дневник
- Исключите из своего круга "токсичных" людей. Перестаньте тратить свою энергию на то, чтобы понравиться другим, нравьтесь самой себе
- Проведите вечер в компании друзей
- Разогрейте ваши органы чувств: послушайте любимую музыку, окунайтесь в мир приятных для вас ароматов, созерцайте любимое произведение искусства, вдохните самые вкусные ароматы
- Дайте вашему телу тоже получить удовольствие: займитесь любимым видом спорта, танцами, сходите на плавание, запишитесь на курс массажа, примите ванну
- Найдите хотя бы 5 минут в день для самоанализа
- Реализуйте свое творческое начало
- Получайте удовольствие от созерцания природы