



## Рецепты счастья для педагогов

Дорогие коллеги! Если у вас эмоциональная усталость, чувствуете нежелание идти на любимую работу, то предлагаем вам обратиться к нашему уникальному рецепту счастья!

Порадуйте себя с утра.

*Включить любимую музыку, медитация перед зеркалом, минута тишины с чашечкой чая.*

Смена обстановки.

*Посещение парков, прогулка по лесу.*

Совместная досуговая деятельность

*Поход в театр, музей, выезд совместный на природу.*

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

*Поход в баню, бассейн, йога, танцы.*

Главное начать и делать!!!