



Чек-лист здоровой и весёлой осени

Депрессия. Простуда. Нечего нехочу. Если для вас всё это синонимы осени - попробуйте следовать советам из этого чек-листа.

1. Для здоровья:

1.1 СПИ ПРИМЕРНО 8 ЧАСОВ

Считается, что взрослому человеку необходимо спать по 8 часов в сутки. При этом стоит засыпать до 12 часов ночи. Здоровый сон поможет восстановлению клеток и укреплению иммунитета. Нейробиолог Черниговская, говорит, что только во сне воспоминания за день могут перейти в долговременную память.

1.2 ИСПОЛЬЗУЙ ОКСОЛИНОВУЮ МАЗЬ

Тюбик оксолиновой мази стоит около 40 рублей. Заведите себе привычку наносить её каждое утро. Небольшой слой оксолинки в носу не даст вирусам проникнуть в организм.

1.3 ЧАЩЕ МОЙ РУКИ

Осенью многие люди подвержены простудным заболеваниям. Чтобы избежать ОРВИ и гриппа, заведите себе полезную привычку - чаще мыть руки. Особенно после поездок на общественном транспорте.

1.4 ПРОТИРАЙ КЛАВИАТУРУ И ТЕЛЕФОН

На технике скапливается огромное количество микробов. Совет для тех, кто работает в офисе. Протирайте клавиатуру и мышь антибактериальной салфеткой в начале рабочего дня.

1.5 НЕ ТРОГАЙ ЛИЦО И ГЛАЗА РУКАМИ

Опять же! На руках много микробов. Особенно они хорошо проникают в организм через слизистую поверхность глаза. Поэтому привычка чесать глаза - вредная.

1.6 ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ

Не нужно кутаться в сто свитеров, главное, чтобы вам было тепло и комфортно. Обратите внимание на обувь, она не должна промокать. От самого холода вы не замёрзните, но он ослабит иммунитет.

2. Для души:

2.1 ДУМАЙ О ХОРОШЕМ

Любая наша эмоция живёт всего 12 минут. Дальше - то, как мы её начинаем воспринимать. Не акцентируй внимание на плохом, ищи хорошие и приятные моменты в каждом дне. Злиться можно, но помни, эмоции быстро исчезают, не превращай их в установки.

2.2 УЛЫБАЙСЯ

Наш организм так устроен, что мозг может не только подавать сигналы мышцам, но и получать от них и корректировать свою работу. Обычно мы улыбаемся, когда нам хорошо. Улыбнитесь просто так. Такой небольшой обман заставит мозг выработать определённые гормоны, которые отвечают за счастье и спокойствие.

2.3 ОБЩАЙСЯ С БЛИЗКИМИ

Уделяй время дорогим тебе людям. Попробуй сначала позаботиться об окружающих, чтобы потом они позаботились о тебе. Можно сделать небольшой подарок другу, просто так. Или позвони бабушке, с которой давно не виделся.

2.4 БОЛЬШЕ ГУЛЯЙ НА ПРИРОДЕ

Этот пункт полезен и для здоровья и для твоего психологического состояния. Прогулка на свежем воздухе и новые впечатления - это пища для мозга. Он отблагодарит тебя хорошим настроением и спокойствием.

2.5 МЕДИТИРУЙ

Попробуй хотя бы на пять минут в день выключить своё внутреннее радио. Доказано, что у людей, которые медитируют, лучше память и концентрация.

3. Для ума:

3.1 ПРОЧИТАЙ ХУДОЖЕСТВЕННУЮ КНИГУ

Отложи на время книги по саморазвитию и начни читать художественную литературу. Рекомендую Карлоса Руиса Сафона или Евгения Водолазкина.

3.2 ПРОЙДИ ОБУЧАЮЩИЙ КУРС

Сейчас в интернете за обучение можно даже не платить деньги. На портале "Открытое образование" несколько десятков курсов от ведущих учёных России. Там есть всё: от математики до психологии сознания.

3.3 УЧИ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

Между прочим, большая часть людей на планете - билингвы. Если ты не знаешь второго языка, самое время поработать над этим. Опять же - курсы есть в свободном доступе в интернете.

3.4 СЛУШАЙ МУЗЫКУ

Попробуй каждый день слушать по одной новой композиции. Мелодия может взбодрить или наоборот успокоить. Поэкспериментируй. Начни слушать классику, если ты до этого был с ней незнаком.

Пусть осень будет временем года, а не состоянием души. Улыбайтесь и не болейте!

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

как это убрать?