



Как быть в ресурсе...

Как быть в ресурсе...

- Красивая и вкусная сервировка для завтрака. Ведь это то время, когда можно посвятить себе. Сервировать приятно глазу завтрак, приготовить чашечку ароматного кофе, зажечь арома свечу....
Музыка по настроению.
Обнимайтесь чаще!
Существенно помогает самопрезентация, когда Я рассказываю о себе, своих сильных качествах, достоинствах, о своих успехах.
Подготовка с вечера к утренней активности и завтраку.
Прогулка, можно перед работой, насколько позволяет время.
Чтобы мозг начал работать, анализировать: берём книгу по абсолютно непонятной нам теме и пытаемся изучить.
Нейрогимнастика.
Во время рабочего дня устраивать себе кофе-брейк.
Обновление гардероба.
Любые виды танцев.
Массаж, чтобы расслабиться и получить удовольствие от внимания к себе.
Ужин при свечах, со спокойной музыкой.