

# Как не устать от отдыха



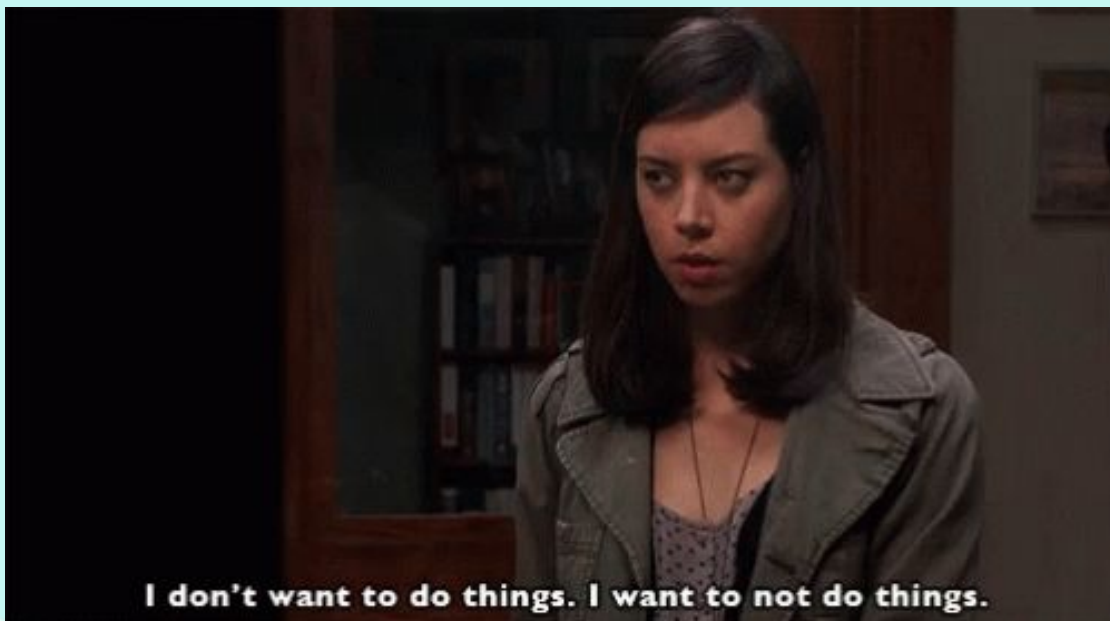
# Признаки "неправильного" отдыха:

- Вы доделываете работу.
- Вы проводите выходные с фастфудом ("углеводное похмелье").
- Вы всё время носитесь или всё время лежите ( "лучший отдых - смена вида деятельности" не работает).
- Вы сбиваете режим.
- Вы слишком много времени проводите в соцсетях
- Вы занимаетесь домашними делами все выходные

P.S. Помни! Отдыхать нужно до того, как устал!



Не хочешь - не надо



# Slow life + self care



# Челленджи, трекаеры, планировщики

## self-care challenge

- 1. Устройте свидание «с собой»: 2 часа с блокнотом и мыслями о жизни, без телефона.
- 2. Подумайте, чего вы хотите добиться через 3 года во всех областях своей жизни.
- 3. А теперь подумайте, какие из этих целей навязаны обществом. Чего хотите именно вы? Отредактируйте список.
- 4. Составьте список своих друзей. Подумайте, почему вы дружите, что вас связывает?
- 5. После общения с кем вы чувствуете себя подавленно? Подумайте, из-за чего.
- 6. Напишите себе письмо в будущее на futureme.org
- 7. вспомните 5 ссор: опишите причины и подумайте, как вы решили ситуацию без конфликта.
- 8. Подумайте, что вас провоцирует на раздражение? Почему рождается эта эмоция? И как вы можете поступать в каждом из случаев?
- 9. Напишите эссе (для себя) о ваших жизненных ценностях.
- 10. Расспросите кого-то из близких друзей об их ценностях.
- 11. Посмотрите на свой день: как бы вы могли сделать его чуть радостнее для других людей?
- 12. Сходите в музей без телефона. Что привлекает ваше внимание? Что кажется наиболее интересным?
- 13. Скажите людям, которые вас окружают, за что вы их цените.
- 14. Составьте свой список «радости»: занятия, который восстанавливают ваш ресурс.

Конструктор челленгов и списков  
365done.ru

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

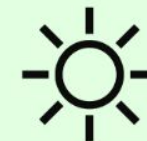
@365done.ru

Попробуйте практиковать каждую из привычек по одной неделе и найдите те, которые впишутся в вашу жизнь.

- Контрастный душ
- Вставать сразу, без перевода будильника
- стакан воды утром
- Утренняя зарядка
- Планка
- 10 000 шагов в день
- Ходить по лестницам пешком
- Проветрить комнату перед сном
- Читать этикетки на продуктах
- Сидеть в тишине хотя бы 10 минут
- Гимнастика для лица
- Использовать крем для рук и лица
- Ложиться в одно и то же время
- Пить достаточно воды в день
- Свежие овощи или фрукты
- Массажная щетка
- Тщательно жевать пищу
- Использовать зубную нить
- Прогулка на улице в течение дня
- Выбирать «стоять», а не «сидеть»

#365done

## Планы на лето



Запишите здесь все дела, которые хотите сделать за сезон

<input type="checkbox"/>	1	13	25
<input type="checkbox"/>	2	14	26
<input type="checkbox"/>	3	15	27
<input type="checkbox"/>	4	16	28
<input type="checkbox"/>	5	17	29
<input type="checkbox"/>	6	18	30
<input type="checkbox"/>	7	19	
<input type="checkbox"/>	8	20	
<input type="checkbox"/>	9	21	
<input type="checkbox"/>	10	22	
<input type="checkbox"/>	11	23	
<input type="checkbox"/>	12	24	
			<b>июнь</b>
<input type="checkbox"/>	1	11	23
<input type="checkbox"/>	2	12	24
<input type="checkbox"/>	3	13	25
<input type="checkbox"/>	4	14	26
<input type="checkbox"/>	5	15	27
<input type="checkbox"/>	6	16	28
<input type="checkbox"/>	7	17	29
<input type="checkbox"/>	8	18	30
<input type="checkbox"/>	9	19	31
<input type="checkbox"/>	10	20	
<input type="checkbox"/>	11	21	
<input type="checkbox"/>	12	22	
			<b>июль</b>
<input type="checkbox"/>	1	13	25
<input type="checkbox"/>	2	14	26
<input type="checkbox"/>	3	15	27
<input type="checkbox"/>	4	16	28
<input type="checkbox"/>	5	17	29
<input type="checkbox"/>	6	18	30
<input type="checkbox"/>	7	19	31
<input type="checkbox"/>	8	20	
<input type="checkbox"/>	9	21	
<input type="checkbox"/>	10	22	
<input type="checkbox"/>	11	23	
<input type="checkbox"/>	12	24	
			<b>август</b>

365done.ru

@365done #365done

Слоулайферы за тайминг без фанатизма!



Отдых нужен, когда мы  
устали, а путешествия —  
когда мы полны сил и  
жаждем нового

