

Список радостей

Это список того, что помогает членам команды Skillbox быстро восполнять энергию. Добавляйте свои пункты, и пусть они поднимают вам настрой!

- ☐ Налить кружку любимого напитка
- ☐ Написать другу, с которым давно не общались
- ☐ Отключить оповещения на телефоне и немного поспать
- ☐ Застелить кровать свежим постельным бельём
- ☐ Заняться расхламлением и выкинуть старые ненужные вещи
- ☐ Навести порядок в квартире и помыть все-все её уголки
- ☐ Убрать всё лишнее с рабочего стола
- ☐ Полить цветы, убрать все подсохшие листочки
- ☐ Присесть 10 раз или сделать любимое упражнение/разминку во время рабочего дня
- ☐ Прогуляться без телефона
- ☐ Прогуляться с любимым подкастом в наушниках
- ☐ Погулять с собакой друзей (можно даже с друзьями)
- ☐ Запланировать поход в бар в пятницу с другом или подругой
- ☐ Испечь печенье
- ☐ Купить домой букет ароматных цветов
- ☐ Посмотреть все части «Гарри Поттера» или самую любимую (голосуем за «Узника Азкабана»)
- ☐ Почитать интересную книжку, которая давно отложена
- ☐ Принять ванну с пеной или бомбочкой
- ☐ Сходить в бассейн
- ☐ Сходить к косметологу/парикмахеру/барберу
- ☐ Накупить вкусняшек, каких хочется, и слопать их
- ☐ Нарисовать картину по номерам/хюгге

- ☐ Сходить на интересный мастер-класс
- ☐ Покататься на коньках или лыжах / велосипеде
- ☐ Добраться до ближайшего леса и погулять по заснеженным тропинкам.
Прихватить термос и бутерброды!
- ☐ Сделать подарок близкому человеку, даже если он далеко (например, отправить курьера с доставкой)
- ☐ Выложиться на тренировке по полной
- ☐ Сделать что-то привычное новым способом (другой маршрут до дома, обновлённый рецепт знакомого блюда)
- ☐ Позавтракать в кафе
- ☐ Снять номер в отеле и посвятить день себе (хорошо поспать, вкусно поесть, делать только то, что хочется)
- ☐ Похрустеть льдом на лужах
- ☐ Поиграть с ребёнком в то, что он хочет, не отвлекаясь на другие дела
- ☐ Помечтать, в деталях представив самые лучшие варианты своего будущего, или стать героем фэнтези-мира
- ☐ Заняться чем-нибудь экстремальным: сходить на картинг, в тир, поиграть в пейнтбол/страйкбол
- ☐ Уйти с головой в изучение нового «хобби», даже если понимаешь, что не будешь этим заниматься
- ☐ Запустить приложение по размеренному дыханию и помедитировать
- ☐ Выспаться вдоволь днём, чтобы всю ночь кататься на машине и встретить рассвет
- ☐ Собирать конструктор / пазл
- ☐ Поиграть в любимую игру без зазрения совести
- ☐ Посмотреть смешные видео с животными или включить документалку



Место для ваших мыслей, идей и планов

