

Пост для соцсети №2

Как подготовиться к следующему рабочему дню, когда вы пришли домой и хочется только лежать и ничего не делать? 🙄

Делюсь лайфхаками, как набраться сил и не зачахнуть от рутины:

— По дороге домой купите себе пару «бомбочек» для ванной, наберите ее и бросьте их в воду. Лежите в ней минимум минут 30, чтобы ваше тело полностью расслабилось. 🛁

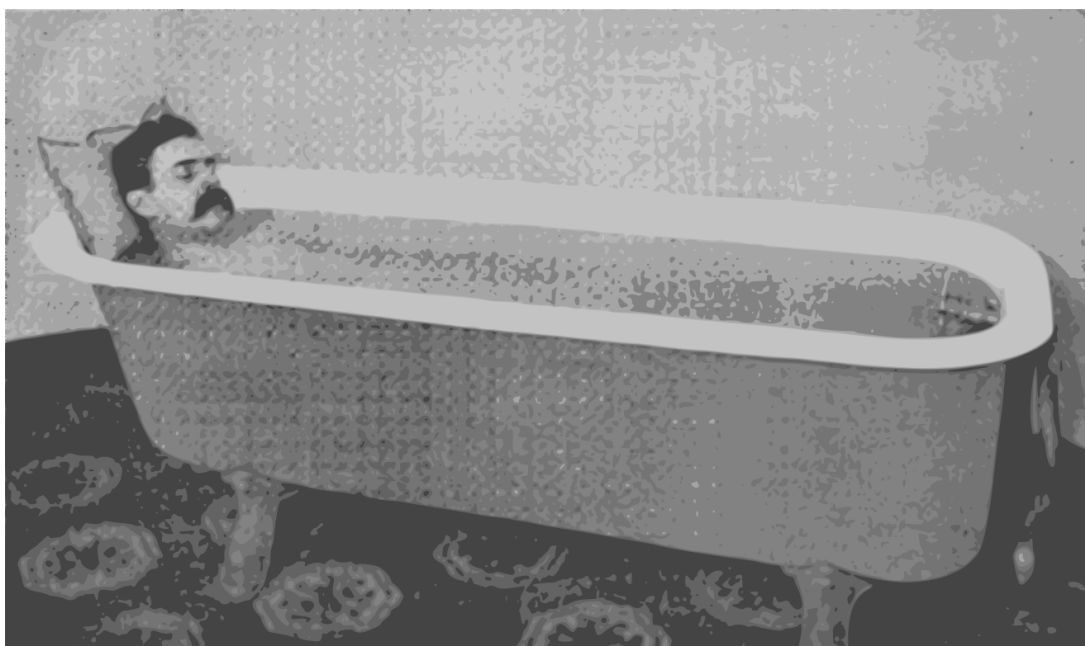
— Закажите себе вкусной еды на дом, пока наслаждаетесь вашей ванной. Главное, не заказывайте фастфуд, ведь от него вы будете корить себя за переедание. 🍷

— Выберите комедийный сериал. Смех — лучшее лекарство от тяжелого дня. 🎬

— Перед сном сделайте себе маску для лица, но обязательно купите ее в магазине, а не делайте из яиц и меда. Ваша кожа будет сиять, а вы — радоваться. 😊

— Ложитесь спать раньше, а перед сном прочитайте пару страниц той книги, которую давно мечтали осилить. 📖

И главное помните, что подготовка к рабочим дня — важная вещь. Ведь именно она дает вам бодрость и сил, а также сохраняет психику в норме!





La Connaissance Journal
just now



Как подготовиться к следующему рабочему дню, когда вы пришли домой и хочется только лежать и ничего не делать? 🙌

Делюсь лайфхаками, как набраться сил и не зачахнуть от рутины:

- По дороге домой купите себе пару «бомбочек» для ванной, наберите ее и бросьте их в воду. Лежите в ней минимум минут 30, чтобы ваше тело полностью расслабилось. 🛁
- Закажите себе вкусной еды на дом, пока наслаждаетесь вашей ванной. Главное, не заказывайте фастфуд, ведь от него вы будете корить себя за переедание. 🍷
- Выберите комедийный сериал. Смех — лучшее лекарство от тяжелого дня. 📺
- Перед сном сделайте себе маску для лица, но обязательно купите ее в магазине, а не делайте из яиц и меда. Ваша кожа будет сиять, а вы — радоваться. 🧖
- Ложитесь спать раньше, а перед сном прочитайте пару страниц той книги, которую давно мечтали осилить. 📖

И главное помните, что подготовка к рабочим дня — важная вещь. Ведь именно она дает вам бодрость и сил, а также сохраняет психику в норме!

