

12 советов для восстановления сил

Умение отдыхать и восстанавливаться — так же важно как и продуктивно работать. Даже больше: именно с помощью хорошего отдыха удастся хорошо работать.

Знаю, что "советами" интернет кишит: планируйте время, проведите время с семьей, отправьтесь на природу без смартфона. Но в этой подборке я собрал список самых интересных и подкрепленных исследованиями или моими эмпирическими наблюдениями советов. Надеюсь, что из длинного перечня вы точно сможете взять минимум один.

В этой подборке я сперва предлагаю разобраться с видами усталости и отдыха, дальше — о способах получения дофамина и окситоцина.

1. Разделяйте виды усталости

1. Усталость от рутины. В таком варианте худший вариант отдыха — ничего не делать. Если не отвлечь мозг новыми впечатлениями (поездками, общением, искусством, спортом), вы будете обречены все выходные пережевывать в уме проблемы, которые уже успели утомить вас за предыдущие дни. От физического напряжения лучшее средство — свежий воздух, лучше всего — лесной или морской, у которого есть свой аромат
2. Эмоциональная усталость. Перенервничали, много контактов, созвонов, впечатлений? В таком случае безделье и сон — самое эффективное лекарство. Попробуйте остаться дома; поваляться в постели; не намечать новые дела; выключить телевизор, телефон и интернет; максимуму — прогуляться к холодильнику за фруктами и за водок для поддержания водного баланса;

2. Разделяйте виды отдыха

По аналогии с видами усталости, есть 2 вида отдыха. Тот, который вас **расслабляет** и активирует парасимпатическую нервную систему, или быть **максимально контрастным** с вашими обыденными делами, и активировать симпатическую нервную систему.

1. Полное расслабление — формат санатория, когда максимальное усилие, которое вам нужно сделать, — добраться до места, где все остальное за вас сделают другие. Это должно быть безопасное и комфортное пространство. И чем меньше будет новизны (даже новостей) и необходимости принимать решения, тем лучше. Примеры: флоатинг-камера, массаж, медитация, йога, провести целый день в постели, [прогрессивная мышечная релаксация](#), провести день на природе, качаясь в гамаке и устроив пикник. Подойдет и просто 8-часовой сон.
2. Максимальный контраст с тем, что вы делаете в будни, тоже можно создать простыми действиями. Если вы весь день проводите с людьми — ограничьте

социальную активность и идите на прогулку в парк или лес в одиночестве. И, наоборот, если целый день работаете дома за компьютером, ваш идеальный отдых — богатая социальная среда. Отдыхать и работать за одним столом — это плохая идея. Именно поэтому поездка туда, где нет никаких ассоциаций с работой или привычными заботами, эффективно разгружает. Еще можете добавить сюда эффект случайности — и новизна всегда освежают и бодрят. Киньте жребий, куда пойти, ткните пальцем в карту и побывайте в этом месте. Любое отступление от рутины отлично перезагружает. Креативность, легкая сумасшедшинка хорошо повлияет на уставшую префронталку.

3. Спланируйте отпуск оптимальной длины

Давно не были в отпуске и подумываете что пора бы ? Предупреждаю, не делайте если слишком длинным или слишком коротким. Отдых на 2-3 дня не позволяет полноценно перезагрузиться если вы уже хорошо устали, а отдых больше 8 дней снижает ощущение счастья. В одном [исследовании](#) ученые проследили за уровнем стресса, продолжительностью и качеством сна и ощущением счастья у 54 работающих людей в течение 2-недельного отпуска. Оказалось, что счастливее и здоровее всего испытываемые были именно в 8 день отпуска, а затем эти показатели начинали снижаться.

Если в течении первой же рабочей недели после отдыха вы чувствуете себя так же как и после отдыха — то стоит проверить нету ли у вас выгорания и взять отпуск подлинней. На месяц, например.

4. Вам нужен окситоцин или адреналин?

Отдых, может стимулирует **окситоцин** или **адреналин с дофамином**.

1. Окситоцин организм вырабатывает благодаря поддержке, заботе, прикосновениям или простому присутствию рядом других людей. Все это дает нам ощущение глубокой связи — «мы вместе». Если хотите ощутить действие окситоцина, посмотрите близкому человеку в глаза. Вы почувствуете себя расслабленным и защищенным. «Окситоциновый» отдых лучше всего подходит тем, кто получает ресурсы, когда заботится о других. Подходящие занятия: поговорить с близкими по душам и пообниматься с ними, сходить на массаж и SPA-процедуры, помочь кому-то, сделать пожертвование, сказать искренне "спасибо" или "извини"
2. Есть люди, для которых эффективная защита от выгорания — адреналин плюс дофамин: новые впечатления, движение вперед каждый день. Как у человека есть 2 ноги, так же важны ему и уметь восполнять запасы всех гормонов.

5. Общение с доброжелательными незнакомцами.

Это может быть, например, разговор с баристой в кофейне или с охранником в офисе. Скажите им что-нибудь нейтрально-приятное — например, что сегодня хорошая погода или что весна близко. Такой позитивный смол-ток с незнакомыми или малознакомыми

людьми — один из первых признаков того, что вы в безопасности. Мозг считывает: мы «в стае», все в порядке, и можно расслабиться. Исследования [подтверждают](#): чем больше у вас «слабых социальных связей» — таких как соседи, знакомые с занятий по йоге и бариста в кофейне за углом — тем парасимпатическая система счастливее.

6. Поцелуи и объятия.

В копилку окситоцинового отдыха. Присутствие человека, с которым у вас взаимное уважение и доверие, может улучшить все, что угодно. Чтобы чаще чувствовать себя в безопасности, ежедневно практикуйте со своим партнером шестисекундный поцелуй. Исследователь человеческих отношений Джон Готтман [говорит](#), что так долго целовать неприятного вам человека не получится. И за это время вы успеете прочувствовать, как вам дорог и важен человек.

Второй вариант — объятия в течение примерно 20 секунд. Важно, чтобы обнимающиеся не смещали центр тяжести, не опирались друг на друга, а держали баланс. Этого [хватит](#), чтобы снизилось давление и пульс, погрузился уровень окситоцина. Кстати, [обниматься](#) с домашними животными тоже полезно.

Вообще лучший способ провести внезапно появившееся время — это общение с друзьями и близкими. Исследования [подтверждают](#) этот факт.

7. Разрешайте себе плакать

Исследования [показали](#), что плач активирует парасимпатическую нервную систему, которая среди прочего помогает организму отдыхать. Кроме того, во время плача [выделяются](#) эндорфины, что тоже помогает почувствовать себя лучше. Правда, плакать надо несколько минут, иначе эффекта не будет.

8. Займитесь физической активностью

Много стресса или наоборот рутины? Поприседайте. Это главный и самый очевидный способ завершить цикл стресса. Любая физическая нагрузка имитирует реакцию «бей или беги», которая включается во время стресса. Заканчивается физическая активность — заканчивается и стресс, считает наш организм, а значит, больше не нужно никуда бежать и можно расслабиться. Выбирайте активность по душе. Можете выйти на пробежку, а можете потанцевать под Gangnam Style, главное — делать это достаточно интенсивно. У вас должны напрячься мышцы, а пульс должен подняться, как во время хорошей тренировки в спортзале — тогда организм получит нужный сигнал. Как долго заниматься? Пока не почувствуете, что вас «отпустило». Вы вряд ли пропустите это ощущение.

И самое главное — для этого не нужно покупать абонемент в спортзал и туда регулярно ходить. Но спортзал точно хорош тем что это смена контексте + добавляется мотивации из-за того что другое люди занимаются тем же.

9. Смейтесь, чтобы расслабиться.

Это не просто снимает психическое напряжение, но и вызывает физические изменения. Когда мы смеемся, [объясняет](#) нейробиолог Софи Скотт, мы используем древнюю систему управления эмоциями. По сути смех – это комплекс дыхательных упражнений, при которых вдох спонтанно продлевается, а выдох становится короче. Такое дыхание резко увеличивает приток кислорода, стимулирует работу сердца и вызывает выброс эндорфинов. Эти морфиноподобные вещества нейтрализуют негативное воздействие адреналина и кортизола, выделяющихся во время стресса. Чтобы почувствовать эффект, нужно смеяться правильно. Звучит смешно, но это не шутка: антистрессовый смех должен быть открытым, громким и искренним. Это повод открыть YouTube и найти там какой-то стендап, или даже сходить на живое выступление.

10. Создайте что-то

В копилку дофаминового отдыха. Любое творчество – от рисования до кулинарии – оказывает двойной положительный эффект. Во-первых, меняет модус восприятия стресса с напряженно-негативного на расслабленно-позитивный. Грустная песня или драматическая роль в любительском театре, возможно, заставит вас заново пережить эмоции, связанные со стрессом, но это придаст им оттенок удовольствия. Во-вторых, творчество вводит в состояние потока. Сканирование мозга джазовых музыкантов во время увлеченной импровизации на пианино [показало](#): «в потоке» снижает чрезмерное возбуждение дорсолатеральной префронтальной коры. Именно эта область мозга наиболее [чувствительна](#) к вредному воздействию стресса. Но помните: чтобы творчество не стало дополнительным стрессором, не стремитесь к результату, а наслаждайтесь процессом.

И еще — не обязательно создавать что-то большое, начинать делать новый проект. Можно начать с малого: например, нарисовать что-ли огрызком карандаша на уже потрепанной салфетке.

11. Самосострадание

Самосострадание — доброжелательное и сочувственное отношение к себе, когда мы переживаем неприятности, — [пришедшая из буддизма](#) практика. Но в последние десятилетия ее [активно изучают](#) ученые. Есть научные работы, показывающие, что самосострадание повышает общий уровень благополучия. Оно уменьшает проявления депрессии, тревожности и стресса, повышает уровень счастья, делает нас увереннее и даже может улучшить работу иммунной системы. Так, например, в одном из исследований даже [установлено](#), что у военных, участвовавших в боевых действиях в Ираке и Афганистане, был ниже риск развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), если они относились к себе сочувственно (уровень сочувствия выясняли с помощью специального опросника).

Но нам привычно [не давать самим себе спуска](#). «Мы склонны сочувствовать другим гораздо больше, чем себе», — говорит профессор Техасского университета Кристин Неф, изучающая практику самосострадания. Никакого отношения постоянные упреки к любви и заботе о себе, конечно, не имеют.

Закройте глаза и подумайте, что бы вы сказали другу, оказавшемуся в сложной ситуации, которую вы сами переживали. Например, он неудачно вложился в акции и все потерял. Потом вспомните, что в этой ситуации вы внутренне говорили себе. Запишите это. Сравните два ответа — так вы сможете осознать, насколько вы добры или жестоки к самому себе.

Научитесь успокаивающе прикасаться к самому себе. Во время стресса каждому из нас становится легче, если кто-то приятный обнимет нас, возьмет за руку или похлопает по плечу. Но если рядом такого человека нет, вы можете попробовать справиться своими силами. Вариантов много. Например, положите одну или обе руки на область сердца или на живот, обхватите свое лицо ладонями. В общем, поэкспериментируйте — и найдите то движение, которое будет вас успокаивать и которое вам будет комфортно выполнять.

12. Делайте паузы

Чтобы быстрее учиться, нужно чаще делать паузы. Американские нейробиологи [выяснили](#): мозг быстрее обрабатывает информацию не во время активной фазы обучения, а в перерывах. В [эксперименте](#) (00539-8) правой просили запомнить, как набирать левой рукой комбинацию цифр на клавиатуре. Они должны были за 10 секунд повторить ее как можно быстрее и точнее, затем сделать 10-секундный перерыв и возобновить 10-секундную тренировку. Данные магнитоэнцефалографа показали: во время пауз мозг повторял сигналы, которые освоил во время активного изучения, но в 20 раз быстрее. Всего за 10 секунд отдыха эти сжатые комбинации сигналов повторялись до 25 раз — и чем больше мозг успевал их повторять, тем лучше и быстрее обучался испытуемый.

Что делать во время короткой паузы? 12 идей

1. Надеть наушники, включить музыку, подкаст или аудиокниги и прогуляться вокруг дома. Если занимались рутинной — слушайте что-то интересное и энергичное, если занимались творчеством — слушайте что-то расслабляющее и нейтральное, что особо не будет нагружать мозги.
2. Выйти на балкон, подышать воздухом и посмотреть на небо или на другой объект природы.
3. Потанцевать или просто попрыгать под музыку. Еще пригодятся упражнения на растяжку. Это стимулирует выработку эндорфинов и делает вас менее чувствительным к любому дискомфорту на работе.
4. Побывать в темноте, тишине и одиночестве, если в течение дня было много общения. Можно принять душ или даже полежать в ванне.
5. Сделать маленькую уборку. Например — рабочего стола.

6. Поухаживать за растениями в саду или в помещении: полить, опрыскать, пересадить, подрезать.
7. Поговорить с кем-то из значимых людей. Позвоните другу, с которым давно не виделись, или любимой бабушке.

Все способы хороши

Хорошее самочувствие, это когда: 1) когда внутри спокойно и расслаблено 2) если достаточно энергии 3) хороший сон и физическое состояние 4) жизнь полна интересных событий

Если с этим ок, то тогда стоит переходить к вопросам смыслов и спросить себя: а ради чего или кого, кроме себя самого, я живу? Что важного я хочу создать, чтобы это жило после меня?

12 порад для відновлення сил

Вміння відпочивати та відновлюватися так само важливе, як і продуктивна праця. Більше того, саме хороший відпочинок є запорукою продуктивності.

Знаю, що Інтернет аж кишить порадами: плануйте час, присвятіть його сім'ї, вийдіть погуляти без смартфона. Але саме у цій підбірці я зібрав найцікавіші поради, які до того ж підкріплені дослідженнями або моїми власними емпіричними спостереженнями. Сподіваюся, з довгого списку мінімум одна порада вам точно згодиться.

Спочатку я пропоную розібратися, які є види втоми та відпочинку, а далі розповім про способи отримання дофаміну та окситоцину.

1. Розділяйте види втоми

1. Втома від рутини. В такому випадку нічого не робити - це найгірший варіант відпочинку. Якщо не відволікти мозок новими враженнями, наприклад, від поїздок, спілкування, мистецтва, спорту, ви будете приречені всі вихідні мусолити в свідомості ті самі проблеми, які вам уже надокучили в попередні дні. Найліпший засіб від фізичної напруги - свіже повітря, а ще краще лісове або морське зі своїм ароматом.

2. Емоційна втома. Нервова перенапруга, безперервні дзвінки, багато вражень? Найефективніше з цим впораються сон та безділля.

Спробуйте залишитися вдома, поніжитися в ліжку, не планувати нових справ, вимкнути телевізор, телефон та Інтернет. А якщо прогулятися, то максимум до холодильника за фруктами та водою для підтримки водного балансу.

2. Розділяйте види відпочинку

За аналогією з різновидами втоми існують 2 види відпочинку. Перший допоможе **розслабитись** і активувати парасимпатичну нервову систему, другий створить **максимальний контраст** із повсякденними справами і активує симпатичну нервову систему.

1. Повний релакс - формат санаторію, коли максимальне зусилля, яке вам потрібно зробити, - це дістатися до місця, де решту за вас зроблять інші. Для цього повинен бути безпечний та комфортний простір. Якомога менше новин і необхідності приймати рішення лише піде на користь. Приклади: флоатинг-камера, масаж, медитація, йога, цілий день у ліжку, [прогресивна м'язова релаксація](#), день на природі в гамаку, влаштувавши пікнік. Гарною ідеєю є і просто 8-годинний сон.

2. Максимальний контраст із тим, чим ви зайняті буденно, теж можна створити звичайними діями. Якщо ви проводите весь час із людьми - обмежте соціальну активність та підіть на самоті на прогулянку в парк або в ліс. І, навпаки, якщо цілий день сидите вдома за комп'ютером, ваш ідеальний відпочинок - багате соціальне середовище. Поєднання праці і відпочинку за одним столом - погане рішення. Саме тому поїздка туди, де не виникає асоціацій з роботою або звичними турботами, ефективно полегшує стан. Сюди ж можете додати ефект випадковості - новизна завжди освіжає і підбадьорює. Киньте жеребок, куди піти, тикніть будь-куди пальцем на карті і побувайте в тому місці. Всяке відхилення від повсякдення - це чудовий рестарт. Креативність та легка дивакуватість гарно вплинуть на префронтальну кору.

3. Сплануйте оптимально довгу відпустку

Давно не були у відпустці і думаєте, що уже пора б? Попереджую: не робіть її надто довгою або закороткою. Двох- або трьохденний відпочинок не дає повноцінного перезавантаження після добрячої

втоми, а більше восьми днів понижують відчуття щастя. В одному дослідженні вчені прослідкували за рівнем стресу, тривалістю та якістю сну і відчуттям щастя у 54 працюючих людей протягом двотижневої відпустки. Виявилось, що найщасливіше та найздоровіше люди почувались саме у 8 день відпустки, потім показники починали знижуватись.

Якщо протягом першого робочого тижня після відпустки ви відчуваєтеся так само, як і до відпустки - варто перевірити, чи немає у вас вигорання і взяти довшу відпустку. Наприклад, на місяць.

4. Вам потрібен окситоцин чи адреналін?

Відпочинок може стимулювати **окситоцин** або **адреналін** із **дофаміном**.

1. Окситоцин виробляється організмом завдяки підтримці, турботі, дотикам або простій присутності поряд інших людей. Все це дає нам відчуття глибокого зв'язку - "ми разом". Якщо хочете пізнати дію окситоцину, подивіться близькій людині у вічі. Ви відчуєте себе розслабленим та захищеним. "Окситоциновий" відпочинок краще за все підходить тим, хто отримує ресурси, коли піклується про інших. Пригожі заняття: теплі розмови і обійми з близькими, запис на масаж і SPA-процедури, допомогти комусь, зробити пожертву, щиро подякувати або вибачитись.

2. Існують люди, для яких ефективний захист від вигорання - адреналін плюс дофамін: нові враження, рух вперед кожного дня. Як мати дві ноги, людині так само важливо вміти поповнювати запас усіх гормонів.

5. Спілкування з доброзичливими незнайомцями

Це може бути, наприклад, розмова з баристою в кав'ярні або з охоронцем в офісі. Скажіть їм щось нейтрально-приємне, наприклад, що сьогодні гарна погода або що весна вже близько. Така позитивна міні-бесіда із незнайомими або малознайомими людьми - одна із перших ознак того, що ви в безпеці. Мозок вважатиме: ми "в зграї", все в порядку, можна не напружуватись. Дослідження підтверджують: чим більше у вас "слабких соціальних зв'язків", таких як сусіди, знайомі із

занять йогою і бариста в кав'ярні за рогом - тим щасливіша ваша парасимпатична система.

6. Займіться фізичними вправами

Забагато стресу або, навпаки, повсякденності? Поприсідайте. Це головний і найочевидніший спосіб завершити цикл стресу. Будь-яке фізичне навантаження імітує реакцію “бий або біжи”, яка вмикається під час стресу. Закінчується фізична активність - завершиться і стрес, так вважає наш організм, а отже, більше не потрібно нікуди бігти і можна спокійно видихнути. Вибирайте активність до душі. Можете вийти на пробіжку, а можете потанцювати під Gangnam Style, головне - робити це достатньо інтенсивно. У вас повинні напружитись м'язи, а пульс повинен піднятися, як під час хорошого тренування в спортзалі - тоді організм отримає необхідний сигнал. Як довго займатись? Поки не відчуєте, що вас “відпустило”. Це відчуття навряд чи можна пропустити.

І найголовніше - для цього не треба купувати абонемент у спортзал і регулярно туди ходити. Але точна перевага залу в тому, що це зміна контексту та додаткова мотивація через те, що інші люди теж там займаються.

7. Смійтесь, щоб розслабитись

Це не просто знімає психічну напругу, але і викликає фізичні зміни. Коли ми сміємося, [пояснює](#) нейробіолог Софі Скотт, ми використовуємо давню систему керування емоціями.

Взагалі-то сміх - це комплекс дихальних вправ, при яких вдих спонтанно подовжується, а видих стає коротшим. Таке дихання різко збільшує притік кисню, стимулює роботу серця і провокує викид ендорфінів. Ці морфіноподібні речовини нейтралізують негативний вплив адреналіну й кортизолу, які виділяються під час стресових ситуацій. Аби відчути ефект, потрібно сміятися правильно. Це звучить смішно, але це не жарт: антистресовий сміх повинен бути відкритим, гучним і щирим. Це привід відкрити YouTube і знайти там якийсь стендап або навіть відвідати живий виступ.

8. Створіть що-небудь

До скарбнички дофамінового відпочинку. Будь-яка творчість - від малювання до кулінарії - подвоює позитивний ефект. По-перше, змінює модус сприйняття стресу з напружено-негативного на розслаблено-позитивний. Сумна пісня чи драматична роль в любительському театрі, ймовірно, змусить вас заново пережити емоції, пов'язані зі стресом, але це надасть їм відтінку задоволення.

По-друге, творчість вводить в стан потоку. Сканування мозку джазових музикантів під час захоплюючої імпровізації на піаніно **показало**: “в потоці” знижує надмірне збудження дорсолатеральної префронтальної кори. Саме ця область мозку найбільш **чутлива** до шкідливого впливу стресу. Але пам'ятайте: щоб творчість не стала додатковим чинником стресу, не прагніть до результату, а насолоджуйтеся процесом.

І ще - необов'язково створювати щось велике, розвивати новий проєкт. Можна почати з малого, наприклад, намалювати щось шматочком олівця на зім'ятій серветці.

9. Самоспівчуття

Самоспівчуття - це доброзичливе і розуміюче ставлення до себе, коли ми переживаємо неприємності, - практика, що **прийшла з буддизму**. Але в останні десятиліття нею **активно цікавляться** вчені. Є наукові роботи, які демонструють, що співчуття до себе підвищує загальний рівень благополуччя. Воно зменшує прояви депресії, тривожності і стресу, збільшує рівень щастя, робить нас впевненішими і навіть може покращити роботу імунної системи. Так, наприклад, одним із досліджень **установлено**, що у військових, котрі брали участь у бойових діях в Афганістані, ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) був нижчим, якщо вони ставились до себе співчутливо (рівень співчуття визначали з допомогою спеціального опитування).

Але ми звикли **не давати собі спуску**. “Ми схильні співчувати іншим набагато більше, ніж собі”, - констатує професор Техаського університету Крістін Неф, яка вивчає практику самоспівчуття. Постійні

докори самому собі ніякого відношення до любові та турботи про себе, звісно ж, не мають.

Закрийте очі і подумайте, що б ви сказали другові, який опинився у скрутній ситуації, яку ви самі пережили. Наприклад, він невдало інвестував у акції і прогорів. Потім згадайте, що в цій ситуації ви радили самі собі. Запишіть це. Порівняйте дві відповіді - так ви зможете усвідомити, наскільки ви милостиві або жорстокі самі до себе.

Навчіться заспокоїливо торкатися себе. Під час стресових обставин кожному із нас стає легше, коли хтось приємний обіймає нас, бере за руку або плескає по плечу. Якщо поруч немає такої людини, ви можете спробувати впоратися власними силами. Варіантів є багато. Наприклад, покладіть одну або обидві руки на область серця або на живіт, охопіть своє обличчя долонями. Загалом, поекспериментуйте і знайдіть той рух, який заспокоюватиме вас і який вам буде комфортно виконувати.

10. Робіть паузи

Щоб швидше вчитися, потрібно частіше робити перерви. Американські нейробіологи **з'ясували**: мозок краще обробляє інформацію не в час активної фази навчання, а в перервах. В **експерименті** правшів просили запам'ятати, як набирати лівою рукою комбінацію цифр на клавіатурі. Вони повинні були за 10 секунд повторити її якомога швидше і точніше, потім зробити десятисекундну перерву і поновити 10 секунд тренування. Дані магнітоенцефалографа показали: під час паузи мозок повторював сигнали, які опанував під час активного навчання, але у 20 разів швидше. Всього лише за 10 секунд відпочинку ці стислі комбінації сигналів повторювались до 25 разів - і чим більше мозок встигав їх повторювати, тим краще і швидше натреноувувалась піддослідна особа.

Що робити під час короткої перерви? 12 ідей

1. Надіти навушники, увімкнути музику, подкаст або аудіокнигу і прогулятися навколо будинку. Якщо займаєтесь повсякденною справою - слухайте щось цікаве й енергійне, якщо творчістю - розслаблююче і нейтральне, щоб не напружувати мозок.

2. Вийти на балкон, подихати свіжим повітрям і подивитися на небо чи інший об'єкт природи.

3. Потанцювати чи просто пострибати під музику. В пригоді стануть вправи на розтяжку. Це стимулюватиме вироблення ендорфінів і зробитьва менш чутливими до будь-якого дискомфорту на роботі.

4. Побути в темряві, тиші і на самоті, якщо протягом дня було надто багато спілкування. Можна прийняти душ або навіть полежати у ванній.

5. Зайнятись маленьким прибиранням, наприклад, робочого столу.

6. Доглядати за рослинами в саду або приміщенні: полити, пересадити, підрізати.

7. Поговорити із кимось із важливих вам людей. Зателефонуйте другові, з яким давно не бачились, або улюбленій бабусі.

Всі способи хороші по-своєму

Гарне самопочуття - це коли 1) на душі спокійно і розслаблено; 2) достатньо енергії; 3) хороший сон і фізичний стан; 4) життя сповнене цікавих подій.

Якщо з цим все в порядку, то тоді варто перейти до питань про смисл і поцікавитись у себе: заради чого чи кого я живу, крім себе самого? Що важливого я хочу створити, що залишилось би після мене?