

## Як відпочити за один день

Делегуйте повноваження	Зробіть так, щоб вам нічого не заважало. Візьміть відгул на роботі, делегуйте повноваження колегам і попросіть, щоб вам не телефонували. Попросіть бабусю, щоб забрала дитину з дитячого садка, а свої щоденні справи відкладіть на завтра
Постарайтеся виспатися	Використайте час, який у вас є, для повноцінного сну. Усуньте все, що може йому завадити, зашторте вікна й засинайте. Якісний сон нівелює негативні емоції, знизить тривожність, поліпшить настрій
Забудьте про гаджети	Відкладіть на цей день усі гаджети — телефон, планшет, комп'ютер. Вимкніть телевизор. Якщо ви постійно «зависатимете» в телефоні, у соціальних мережах чи біля екрана телевізора, то повноцінно відпочити навряд чи вдасться
Перезавантажтеся на природі	Влаштуйте такий собі пікнік на природі із сім'єю, коханим чи друзями. У засніженому лісі, осінньому парку чи в теплу пору біля водойми будь-які заняття наповнять вас енергією й підзарядять позитивом. Ніщо так не відновлює життєвий ресурс, як споглядання краси природи
Згадайте про хобі	Займіться улюбленою справою, на яку завжди не вистачає часу: в'яжіть вишукані серветки, малюйте шедевральні картини, готуйте незвичні делікатеси тощо. Ви здивуєтеся, наскільки швидко хобі допоможе зняти психічну напругу, що накопичилася за тривалий час
Позбавте себе поспіху	Забудьте про будильник. Не стежте за часом. Перевіряючи, скільки часу минуло, а скільки залишилося, ви посилаєте своїй психіці сигнал постійно контролювати, що відбувається з вами і навколо вас. А це може викликати стан тривоги, і розслабитися по-справжньому не вдасться
Спілкуйтеся з друзями	Зустріньтеся за філіжанкою кави з подругою, з якою можна поділитися наболілим або просто із задоволенням потеревенити про якісь дрібниці. Іноді досить «перезавантажити файли» в голові, щоб домогтися стану душевної рівноваги
Робіть те, що хочеться	Часто ми нервуємо через те, що не встигаємо зробити щось важливе, що дуже хочеться, але бракує часу. Завершіть цю «недоробку» й заспокойтеся. Це не зовсім схоже на відпочинок, але значно поліпшує психологічний стан і дає змогу розслабитися