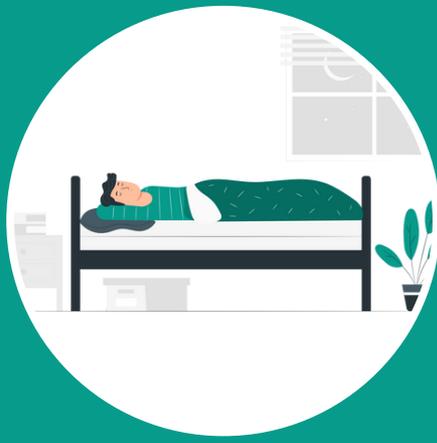




Примеры правильного  
отдыха для мозга  
+ чек-листы здорового сна  
и бодрого утра

## Способы позаботиться о себе

- Помедитировать
- Выпить травяной чай с вниманием на каждый глоток
- Сделать дыхательную практику, например, простое "квадратное дыхание"
- Прогуляться в парке
- Встретиться с близкими людьми
- Заняться хобби
- Танцевать, когда никто не видит
- Петь, когда никто не слышит
- Рисовать абстрактную картину
- Устроить цифровой детокс (полностью убрать смартфон/компьютер/ТВ на несколько часов/дней)
- Полежать в ванне с пеной, морской или магниевой солью
- Поплавать в бассейне
- Смотреть на природный водоём
- Сходить в баню или сауну
- Посетить СПА
- Сделать самомассаж головы
- Заняться йогой
- Послушать расслабляющую музыку
- Сделать себе массаж стоп
- Просто посидеть в тишине
- Смотреть на свечу
- Качественно поспать (см. чек-лист здорового сна)



## Чек-лист здорового сна

- Занимайтесь активной физкультурой в первой половине дня, а вечером можно просто медленно прогуляться
- Исключите кофе и крепкий чай после обеда
- Не переедайте перед сном, оптимален лёгкий ужин за 2-4 часа до сна
- Исключите экранный свет от телевизора/компьютера или смартфона, даже с включённым фильтром синего света, за 2 часа до сна
- Примите перед сном тёплый душ или ванну с солью
- Хорошо проверьте комнату перед сном, а лучше оставьте форточку открытой на всю ночь
- Старайтесь поддерживать в спальне температуру +16-20 градусов и влажность 30-45% зимой, а летом 30-60%
- Плотно закройте шторы и уберите все источники света, даже самые маленькие
- Сделайте медитацию или простое "квадратное дыхание"
- Старайтесь ложиться в одно и то же время – оптимально в 22:00–22:30, чтобы набрать 8 часов сна



## Чек-лист бодрого утра

1. Сразу после того как открыли глаза, подумайте о близких людях и тех местах, в которых вы были невероятно счастливы. Приятные воспоминания зададут правильный настрой.
2. Потянитесь – это пробудит ваш организм. Почувствуйте себя кошкой, можно даже помурчать.
3. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Помассируйте голову и мочки ушей. Это обеспечит прилив крови к голове.
4. Потрите ладони одну о другую. Это улучшит кровообращение.
5. Начните медленно подниматься. Сядьте на кровать и выпейте стакан воды. Можно налить его вечером и поставить у кровати.
6. Включите любимую музыку, которая поднимает вам настроение.
7. Во время чистки зубов используйте непривычную руку. Это синхронизирует работу полушарий мозга.
8. Сделайте пальчиковую гимнастику или гимнастику для мозга ([подробнее здесь](#))