

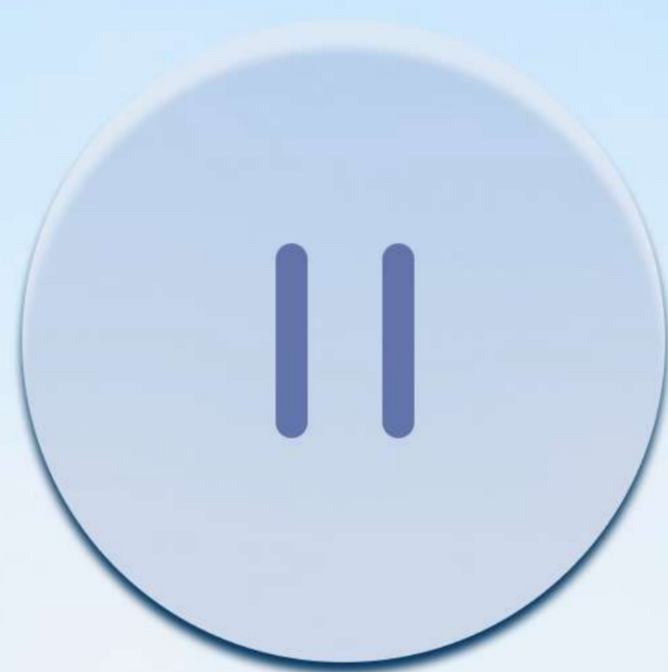


ОГДЫХ

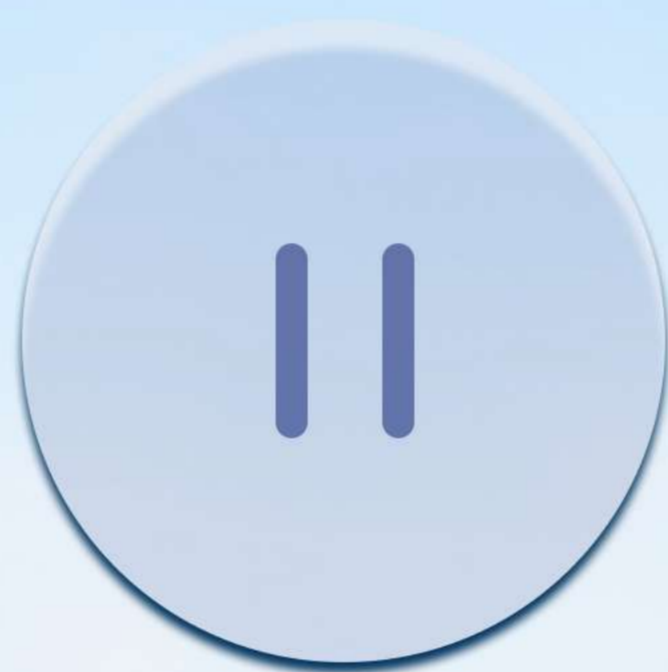
ДЛЯ МОЗГА



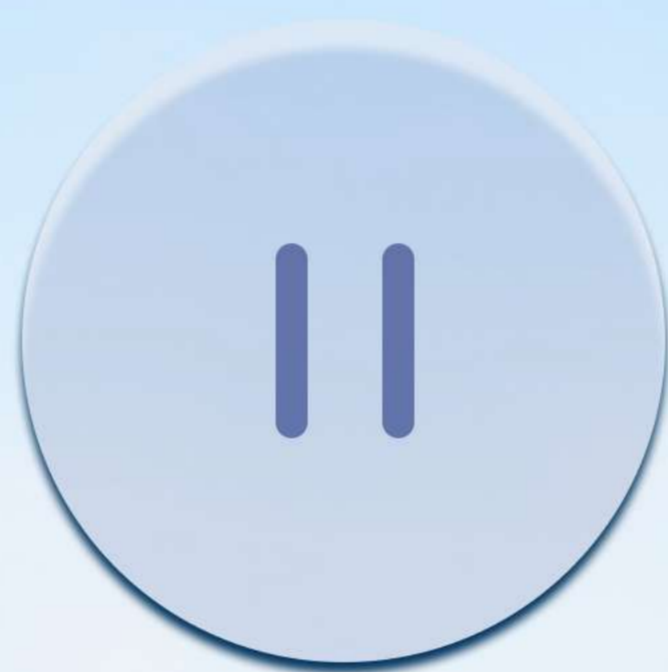
МНЕМ@НИКА



Сделайте паузу



Дайте своему мозгу действительно
ПОЛЕЗНЫЙ ОТДЫХ

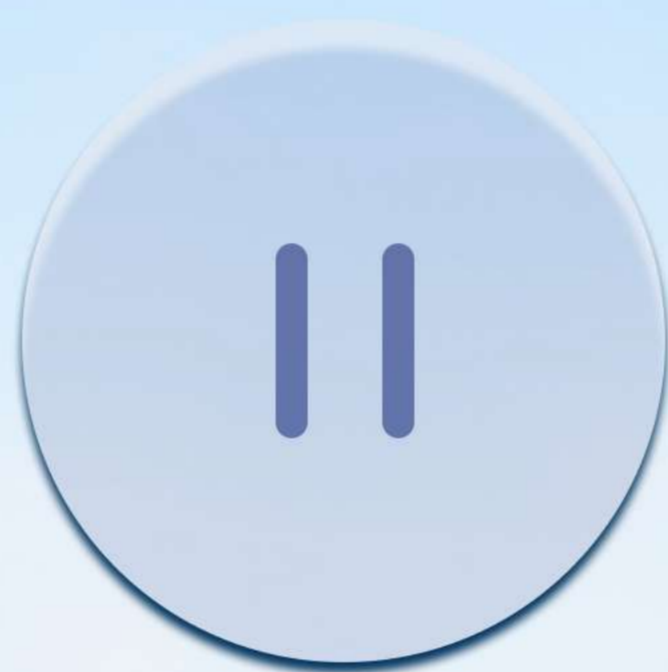


Остановитесь на секунду...

вспомните в этот закат...

сделайте глубокий вдох...

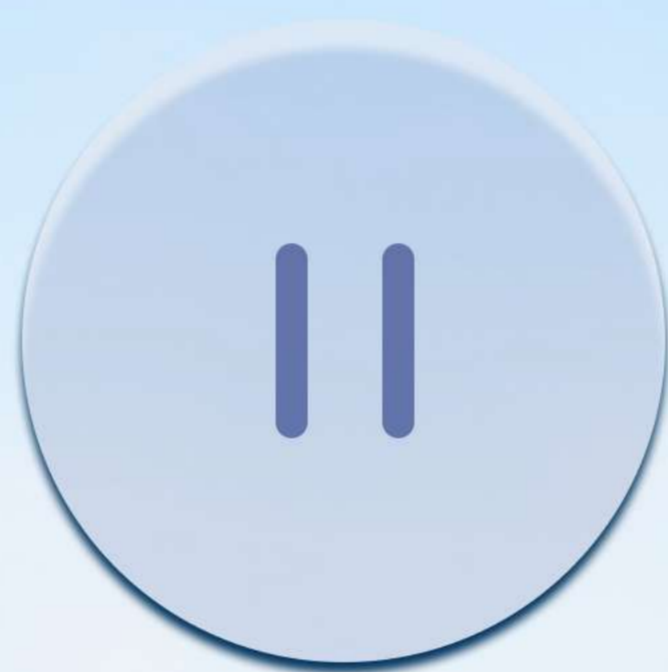
И ВЫДОХ...



**А теперь представьте,
как ТИХО-ТИХО шумят волны...**

**Ваш мозг автоматически «заиграл»
эту морскую музыку в голове...**

**Даже если вы сейчас
в переполненном метро**



И снова вдох...

и выдох...

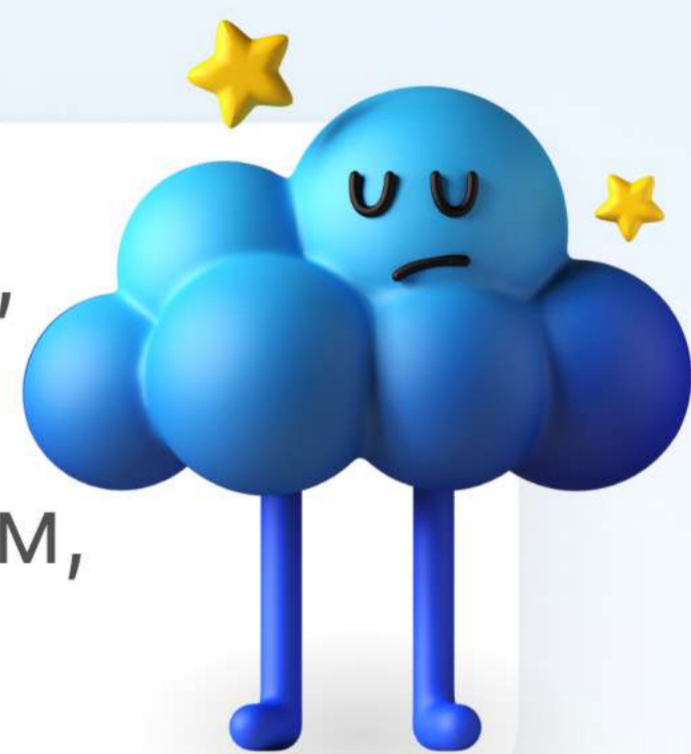
Возможно, у вас сейчас даже
побежали мурашки по коже
и вы почувствовали дуновение
морского бриза...

РИТМ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА ВПЕЧАТЛЯЕТ:



Мы постоянно куда-то спешим, решаем то один вопрос, то другой. А сколько информации пропускаем через себя! Гигабайты! Работа, учеба, соцсети, чаты, реклама, новости...

В итоге чувствуем дикую усталость, плохо спим, нервничаем. Мы рассеяны, невнимательны, забываем, что хотели сказать или сделать.



Всё это происходит потому, что мозг в течение дня испытывает колоссальную нагрузку. Ему нужен отдых. И не простой, **а правильный.**

Если вы понимаете, что сил больше нет, вы истощены, отложите дела и устройте для мозга правильный отдых.



И мы с вами уже попрактиковали один из них на самых первых страницах...

Как ощущения?



ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ,

что это действительно возвращает ресурс:

1

Медитируйте

2

Пейте травяной чай с вниманием на каждый глоток

3

Делайте дыхательную практику, например, «квадратное дыхание»

4

Гуляйте в парке

5

Встречайтесь с близкими людьми

6

Занимайтесь хобби

7

Танцуйте, когда никто не видит

8

Пойте, когда никто не слышит

9

Рисуйте абстрактные картины

10

Погрузитесь в цифровой детокс без смартфона, компьютера, ТВ

11

Полежите в ванне с пеной, морской или магниевой солью

12

Поплавайте в бассейне

13

Полубуйтесь природным водоёмом

14

Сходите в баню или сауну

15

Посетите СПА

16

Сделайте самомассаж головы

17

Займитесь йогой

18

Послушайте расслабляющую музыку

19

Сделайте себе массаж стоп

20

Посмотрите на пламя свечи

21

Просто посидите в тишине