

Odpocznij!

- ❑ Pozwól sobie czasem nic nie robić. Nie zawsze trzeba być produktywnym
- ❑ Odłącz natrętne bodźce
- ❑ Pobądź sam ze sobą i swoimi myślami
- ❑ Zrezygnuj z niektórych zobowiązań i możliwości
- ❑ Zorganizuj dzień dla siebie
- ❑ Naucz się ćwiczeń relaksacyjnych lub medytacji
- ❑ Wyrzuć z głowy rzeczy do zrobienia
- ❑ Śpij dobrze
- ❑ Bierz regularnie urlop
- ❑ Obserwuj siebie i zauważ, jak odpoczywasz najlepiej

I głowa musi odpocząć, nie tylko ręce.

- przysłowie tatarskie