



Упражнение: Расслабляющая деятельность в месте отдыха

Цель

Вы сможете найти для себя такие занятия, которые можно делать после того, как встанете с постели после 15 минут бодрствования.

Инструкция

Выберите расслабляющие занятия, опираясь на список. Составьте план их выполнения.

Делаю упражнение на расслабление:

- Приглушаю освещение
- Читаю книгу или журнал
- Занимаюсь легким рукоделием
- Растягиваюсь
- Веду дневник благодарности
- Делаю упражнение на расслабление
- Ничего из вышеперечисленных.
- Делаю что-то еще, что?

Мой план