



Упражнение: Регулярные перерывы и упражнения на расслабление

Цель

С помощью заранее составленного плана вы будете регулярно делать перерывы и минутки отдыха.

Инструкция

Подумайте над ответами на вопросы. Ответы можно ввести в поле ниже.

Напишите:

- Как вы смогли бы организовать себе короткие перерывы и минутки отдыха в течение дня?
- Есть ли у вас возможность выполнить дыхательное упражнение в середине рабочего дня?
- Есть ли у вас возможность выйти на улицу в течение дня или пройтись пешком из одного места в другое?
- Как вы создаете разницу между работой и свободным временем в вашей жизни?

Мой план отдыха