



Вправа: Регулярні перерви та релаксація

Мета

Спланувати регулярні перерви та час на розслаблення.

Інструкції

Подумайте над наведеними нижче питаннями. Використовуйте текстове поле для запису ваших відповідей.

- Чи можете ви придумати спосіб включити короткі перерви та час на розслаблення у свій розпорядок дня?
 - Чи можете виділити час для виконання дихальної вправи на роботі?
 - Чи могли б ви вийти на коротку прогулянку протягом дня або дістатися до місця призначення пішки?
 - Як ви розмежовуєте роботу та особисте життя?
-

Мій план розслаблення: