



ЧЕК-ЛИСТ

115 СПОСОБОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕСУРСА
ЗА 10-15 МИНУТ. ВЫБЕРИ СВОИ

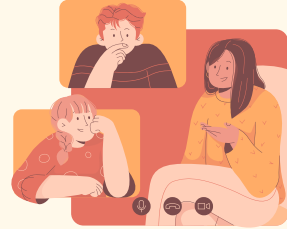
- помолчать
- пересмотреть фотографии
- сфотографироваться
- украсить дом
- заняться дыхательной гимнастикой
- продать, отдать ненужные вещи
- выпить горячий глинтвейн
- попробовать новое блюдо
- продумать дизайн квартиры
- снять видео
- уложить пораньше детей
- найти чат единомышленниц
- похвалить себя
- поблагодарить себя
- заказать покупку в интернете
- записать яркое впечатление за день
- написать список срочных дел
- написать себе письмо в прошлое
- обнять дерево



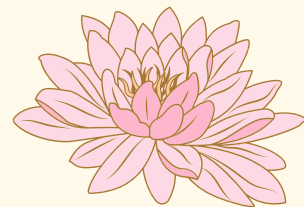


ЧЕК-ЛИСТ

115 СПОСОБОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕСУРСА
ЗА 10-15 МИНУТ. ВЫБЕРИ СВОИ



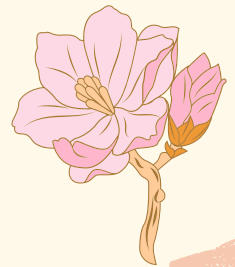
- помечтать
- посмотреть с детьми мультик
- полежать на валике для спины
- намазаться кремом
- сделать несколько дел сразу
- рассказать сказку детям
- станцевать
- составить итоги дня
- составить список интересных фильмов и книг
- посмеяться от души
- окунуться в детство
- сделать массаж сухой щеткой
- поцеловать детей
- поесть фрукты
- покачаться на качелях
- посмотреть в окно
- поточить карандаши
- посмотреть на поток машин
- покричать
- заняться саморазвитием





ЧЕК-ЛИСТ

115 СПОСОБОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕСУРСА
ЗА 10-15 МИНУТ. ВЫБЕРИ СВОИ



- сделать зарядку
- применить эфирные масла
- проветрить комнату
- любоваться природой
- посидеть у огня
- посмотреть на небо
- быть в моменте здесь и сейчас
- посидеть в кресле
- кормить ребенка грудью
- примерять свой гардероб
- послушать пение птиц
- сделать смузи
- слушать шум дождя
- походить босиком
- позаботиться о красоте (пачи, гелевые шарики)
- «ввязаться» в новый проект
- полежать на аппликаторе Кузнецова
- отмечать каждый месяц малыша до года
- поговорить с детьми



ЧЕК-ЛИСТ



115 СПОСОБОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕСУРСА
ЗА 10-15 МИНУТ. ВЫБЕРИ СВОИ



помыть посуду



порвать бумажки



поиграть в игры на телефоне



лечь спать до полуночи



говорить комплименты



завести дневник



постирать



договориться ..чтоб утром встал муж первый



повалиться на траве



почитать книги детям



взять кофе с собой на прогулку с детьми



поливаться из шланга летом



смеяться над шутками мужа



купить надувные шарик



принять ванну с пеной и маслами



отправить мужа на прогулку с детьми и



пообщаться с мамами во дворе



пересадить цветы



попросить мужа сделать массаж



посидеть на балконе





ЧЕК-ЛИСТ

115 СПОСОБОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РЕСУРСА
ЗА 10-15 МИНУТ. ВЫБЕРИ СВОИ

- купить новый блокнот
- сделать список желаний
- зацеловать детей
- рано ложиться и просыпаться
- баловаться с детьми
- позвонить родителям
- записать на бумаге все, что тревожит
- петь песни в душе
- не делать уборку
- купить новую сумку
- поесть мороженое на прогулке
- пускать мыльные пузыри
- поблагодарить себя и своих близких
- сделать гимнастику для шеи и лица
- поручить ребенку поход в магазин
- отвозить детей на тренировки не самой
- планировать бюджет
- написать новый пост в соц.сети

