

Море спокойствия

Чек-лист для релакса

Каждый день бывать на море — легко. Этот чек-лист поможет расслабиться и ощутить покой, как в отпуске. Делайте упражнение каждый день и раскрашивайте одну морскую звезду или ракушку. И пусть их будет целое море.

Упражнение

Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте себе прекрасный, залитый солнцем пляж. Вы стоите в воде, спиной к морю, и смотрите на берег. Каждый раз, делая вдох, собирайте воду вокруг, а выдыхая — гоните ее к берегу. Сделайте четыре вдоха-выдоха (или больше, если захочется).



Шестое чувство

Чек-лист крепких отношений

Любовь — огромное необъяснимое чувство, но поддерживается оно маленькими конкретными делами. Каждый день выполняйте эти пункты, чтобы чувства были сильнее, а связь — прочнее.

Крепко обнять



Внимательно выслушать



Поцеловать (не менее 6 секунд!)



Поблагодарить за конкретное дело



Проявить заботу



Посмеяться вместе



Mind Fitness

7 практик осознанности

В этом чек-листе — 7 простых упражнений, которые помогут потренировать внимательность, стать спокойнее, научиться замечать зловредные мысли и менять их на позитивные. Выполняйте по одному упражнению в день (а если захочется, то больше) и ставьте галочки.

Внимательное дыхание ●●●●●●●●

Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте 3-4 медленных вдоха и выдоха.

Зов настоящего ●●●●●●●●

Заострите внимание и осмотритесь вокруг. Выберите один предмет. Сосредоточьтесь на нем, исследуйте во всех деталях. Восхититесь этим предметом, проявите любопытство.

Шум из прошлого ●●●●●●●●

Подумайте, о какой ситуации из прошлого вы часто вспоминаете с негативными эмоциями. Попробуйте замечать, когда эти воспоминания приходят вам в голову и как влияют на вас.

Шум из будущего ●●●●●●●●

Вспомните, о какой ситуации, которая должна случиться в будущем, вы недавно переживали. Представьте ее так, чтобы она оказалась благоприятной и доставляла радость.

Босиком ●●●●●●●●

Походите две минуты босиком, обращая внимание на каждое, даже самое слабое, ощущение в ваших стопах.

Чудесный Я ●●●●●●●●

Представьте свою счастливую версию в будущем. Какие у вас есть радости в жизни? Чего вы достигли? А теперь поздравьте себя с каждым счастливым моментом — вслух и громко.

Кувшинчик оптимизма ●●●●●●●●

Запишите на стикерах положительные моменты, которые запомнились вам на этой неделе. Сложите их в любую емкость. В конце месяца достаньте и перечитайте.

Стресс, на ВЫХОД

Чек-лист завершения стресс-реакции

Сам по себе стресс не вреден, а вот застревать в нем опасно. Простые практики из этого чек-листа помогут вовремя завершить цикл стресс-реакции. Важно делать их каждый день — ведь у стресса нет выходных.

Выберите один или несколько способов, которые нравятся вам больше всего. Каждый день уделяйте им 15-30 минут. Получилось — закрасьте звездочку, улыбнитесь и похвалите себя.

Способы завершить цикл стресс-реакции:

- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ вечерняя пробежка вокруг дома
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ танцы
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ нарисовать картину акварелью
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ поплакать от души
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ похохотать над комедией
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ дыхательные упражнения
- ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ медитация