

Як відпочити від розумової роботи?



Сон допомагає "перезавантажитись". Хоча мозок ніколи повністю не відпочиває, сон допомагає зняти напругу та привести думки до ладу

★ Займайся чимось, що не потребує розумових зусиль

Заняття спортом, медитація, прогулянка та подібні види діяльності – відмінні варіанти для розумового розслаблення



Проводь менше часу в соцмережах

Швидка зміна картинок та тексту змушує твій мозок обробляти інформацію, а не відпочивати



Частіше бувай на природі

Спів птахів, звук шелесту листя заспокоюють і утихомирюють. Якщо немає можливості вибратися за місто, то знайди найближчі парки чи сквери