

# ДЕКЛАРАЦИЯ О ПРАВАХ

Подумайте и запишите вещи, на которые вы действительно имеете право, но иногда можете забывать об этом.

Например:

- я имею право ошибаться
- я имею право ничего не делать хотя бы 5 минут
- я имею право иногда что-то забыть
- я имею право на отдых
- я имею право быть собой

Начните с 10 пунктов. Это уже хорошая практика — вспомнить хотя бы столько. Можно все записать или распечатать и повесить на видном месте, чтобы не забывать и периодически дополнять.

# « В Ы П Р Я М И С П И Н У »

Можно скачать любое приложение про напоминания или трекер привычек и расставить в течение дня рекомендации для себя.

Например, выпрями спину (выпрямили?), расслабь лоб, опусти плечи, попей воды, намажь руки кремом, погладь собаку — в общем, всё, что может вас и порадовать, и переключить. А ещё — хотя бы на несколько секунд сменить фокус со сложных задач на заботу о себе.

# ПЯТИМИНУТКА ЛЕНИ

Задача состоит в том, чтобы в течение дня найти пять минут на ничегонеделание. Лучше, если получится ничего не делать лёжа — тогда организм воспринимает обстановку как безопасную и по-настоящему расслабляется. В эти пять минут постарайтесь ни о чём не думать. Если совсем не получается прогнать мысли, вспомните что-то хорошее или помечтайте о прекрасном. А можно просто посчитать до 200. Это помогает переключиться и хорошо очищает «кэш» нашего мозга.

Скорее всего, за всеми делами вы забудете про эти драгоценные пять минут. Поэтому совет: поставьте себе будильник, а лучше несколько.

# КУБИК ЗАБОТЫ

Подумайте о том, что вас по-настоящему поддерживает в минуты напряжения: выпить чаю, написать подруге, посмотреть серию любимого сериала, потанцевать, погулять 15 минут на свежем воздухе, сделать зарядку и т.д.

Напишите каждый вариант на одной из шести граней кубика. И когда станет сложно, бросайте его и выполняйте задание.

Если клеить кубик из картона не хочется или хочется больше опций, можно нарисовать для себя карточки по типу игральных и вытягивать случайную, когда понадобится.