

Креативный всплеск : Разбуди воображение

- Нарисовать абстракцию за 3 минуты
- Придумать 3 неочевидных способа использовать ватные палочки
- Сделать фото с необычного ракурса
- Написать хокку о своем дне
- Выбрать три случайных слова из любой книги → придумать историю



Продуктивность без стресса

- Выделить 3 главные задачи этого дня
- Работать 25 минут → отдыхать 5 минут (*метод Pomodoro*)
- Сказать «нет» одному неважному делу
- Отметить прогресс (*даже если он небольшой!*)
- Похвалить себя в конце дня

Энерджайзер : Встряхнись!

- Попрыгать 30 секунд на месте
- Спеть куплет любимой песни
- Сделать 10 приседаний
- Выйти на улицу на 5 минут
- Выпить стакан воды с лимоном

Цифровой детокс: Перезагрузка

- Убрать телефон в другую комнату на 1 час
- Удалить 2 ненужных приложения
- Отписаться от 3-х аккаунтов, вызывающих тревогу
- Поужинать без гаджетов
- Посмотреть 3 минуты в окно вместо соцсетей



Эмоциональный баланс

- Назвать свою эмоцию вслух
- Обнять себя крепко (*на 10 секунд*)
- Спросить себя: *«Что я могу сделать для себя прямо сейчас?»*
- Написать 3 причины для радости
- Послушать любимую песню