

"Твоя суперсила спокойствия: Управляй тревогой, достигай целей"

- ◇ Медленно вдохните через нос на 4 секунды.
- ◇ Задержите дыхание на 7 секунд.
- ◇ Выдохните через рот на 8 секунд.

Дыхательные упражнения



Бег, йога, плавание — выбирайте занятие по душе.

Регулярная физическая активность



Начните с 5 минут в день, постепенно увеличивая время.

Медитация



- ☑ Разделите большие цели на небольшие достижимые шаги.

Планирование дня



Спокойствие

это умение сохранять внутренний баланс даже в тревожные моменты. Это ключ к ясному мышлению и эффективным действиям.



Позитивный настрой

- ☑ Ведите дневник благодарности: записывайте три вещи, за которые вы благодарны ежедневно.



Здоровый сон

Спите 7–9 часов в сутки и придерживайтесь режима.



Социальная поддержка

Планируйте регулярные встречи с друзьями и семьей, делитесь своими переживаниями.



Здоровое питание

Избегайте чрезмерного употребления кофеина и сахара, отдавайте предпочтение сбалансированной диете.