

# СОЦИАЛЬНЫЙ ОТДЫХ



Время наедине  
с собой



Прогулка на природе



Отказ от социальных  
сетей



Наполняющее  
общение

# СЕНСОРНЫЙ ОТДЫХ



Посидеть 5 минут  
с закрытыми глазами



Провести 10 минут  
в полной тишине



Взаимодействовать  
с разными текстурами

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОТДЫХ



Отказ от новостей



Теплый и добрый  
фильм



Эмоциональная  
разгрузка



Отказ от токсичного  
общения

# КРЕАТИВНЫЙ ОТДЫХ



Попробовать новое хобби



Сделать что-то своими руками



Создать уют дома



Контакт с искусством  
(выставки, спектакли)

# ФИЗИЧЕСКИЙ ОТДЫХ



Сон



Ванна



Растяжка



Массаж

# ДУХОВНЫЙ ОТДЫХ



Хорошая книга



Медитация



Отказ от тревожных  
мыслей



Приятная музыка