

КАК ОТДЫХАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ



это не отдых

**листать социальные сети и
смотреть ролики на YouTube**

это отдых

детокс от гаджетов

vk.com/smotridumay

это не отдых

*уйти в отпуск, но постоянно
думать о рабочих вопросах*

это отдых

*поставить на паузу мысли о работе
и сосредоточиться на настоящем*

это не отдых

*лежать на диване
и смотреть телевизор*

это отдых

регулярный полноценный сон

это не отдых

**нагружать себя физическими
упражнениями, если вы
чувствуете истощение**

это отдых

**не спеша прогуляться
в парке без напряжения**