



**ШКОЛА**  
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

# ОСТРОЖНО, ДЛИННЫЕ ВЫХОДНЫЕ

Как не лениться, а отдыхать



## 1. Отдыхать телом

Это не только сон, дрема или возможность полежать, но и, например, массаж, спа-процедуры, тёплые ванны, расслабляющие занятия йогой или стретчингом и другие приятные для тела практики.

## 2. Отдыхать интеллектуально

Нужен, когда человека переполняют мысли или он много занимается интеллектуальной деятельностью. Может включать прогулку или релаксацию посреди напряжённого дня, ведение дневника и другие способы «разгрузить голову».

## 3. Выплеснуть эмоции

Он нужен для того, чтобы успокоить бурю чувств и переживаний, оставаться искренним с собой и окружающими. В качестве эмоционального отдыха может сработать искренний разговор с близким человеком или психологом. Также стоит попробовать письменные практики, которые дают возможность выплеснуть свои эмоции, или найти любые другие занятия, которые вызывают радость и умиротворение.

## 4. Наедине с собой

Формат такого отдыха подразумевает возможность приятно провести время наедине с собой или побыть среди людей, рядом с которыми спокойно и комфортно.

## 5. Сенсорный отдых

Он особенно нужен, когда мы перегружаем свои органы чувств сенсорными стимулами: слишком много времени проводим за компьютером, постоянно что-то слушаем и смотрим. Сенсорным отдыхом может стать прогулка по парку, день вдали от экранов и гаджетов, дрема в тишине и темноте.

## 6. Творческий отдых

Такой отдых требуется тем, кто чувствует, что застрял, выгорел, переживает творческий блок и не может найти вдохновение или хорошую идею. Преодолеть всё это помогут любые креативные занятия, которые человек включает в свою жизнь ради удовольствия, а не ради результата или заработка: поход на мастер-класс или в музей, медитативные занятия вроде рукоделия или раскрасок, даже просто покупка товаров для творчества.

## 7. Духовный отдых

Неважно, верит ли человек в бога или нет, у него в любом случае время от времени возникает потребность в общении с собой и с окружающим его миром. Это может быть молитва, медитация, занятие йогой, выезд на природу.

