



Mental & body challenge

30 заданий для баланса ментального и физического здоровья

MENTAL

- Подумайте, что вам в себе нравится, и составьте список ваших сильных сторон
- вспомните, что помогает вам быть в ресурсе: составьте шпаргалку и возвращайтесь к ней в трудные моменты
- Подумайте, кому вы благодарны, и признайтесь им в этом
- Купите что-нибудь вкусное и сходите в гости к родителям
- Купите будильник, чтобы не просыпаться со смартфоном
- Сходите на завтрак с друзьями
- Отключите уведомления
- Оставьте в своей ленте подписок только вдохновляющие вас аккаунты
- Подпишитесь на регулярные пожертвования фондам, которые поддерживаете
- Запишитесь на консультацию психолога или психотерапевта
- Сходите в музей в одиночестве
- Слепите из глины и сконцентрируйтесь на ощущениях от процесса
- Следите за экранным временем и проверяйте соцсети 2-3 раза в день
- Перечитайте любимую книгу
- Посадите растение

BODY

- Сходите на йога-класс
- Устройте себе бьюти-день и сходите в сауну
- Поставьте личный рекорд в планке
- Пройдите чекап организма
- Подберите подушку и одеяло, которые улучшат качества вашего сна
- Обеспечьте в квартире комфортный климат: влажность и температуру
- Запишитесь на тайский массаж
- Проанализуйте своё питание и сбалансируйте рацион
- Ложитесь и вставайте в одно и то же время
- Запишитесь к врачу, визит к которому всегда откладывали
- На неделю откажитесь от транспорта в пользу роликов, велосипеда, самоката или пеших прогулок
- Подберите правильный уход для кожи
- Проконсультируйтесь с врачом о недостающих витаминах и микроэлементах
- Выйдите на вечернюю пробежку в парке или в лесу
- Подберите себе красивую и удобную одежду для спорта