



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест № 22

Июнь 2024 г.

**Домашний
санаторий: три дня
заботы о себе**

«Я БОЛЬШЕ НЕ ВЫВОЖУ».

У каждого бывают дни, когда хочется от всех сбежать. Желательно, в уютный санаторий, в домик под липами.

Там, с книжкой в тишине, с неспешными прогулками по старым аллеям, приходит в себя. Три дня – и как огурчик!

Эх, как жаль, что до отпуска и санатория еще дожить надо!

ВОТ И НЕТ. «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО» МОЖНО УСТРОИТЬ ПРЯМО У СЕБЯ ДОМА, ЕСЛИ ЗНАТЬ, КАК.

Скоро мы об этом расскажем, а пока поделимся историей Кати и её мужа.



КАТЯ – РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА В КРУПНОЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ КОМПАНИИ.

Работа, дедлайны, домашние дела, дети.

В какой-то момент она поняла, что больше не справляется с этим ритмом — постоянная усталость и стрессы начали отражаться на её здоровье и настроении.

Попросить мужа взять больше домашних обязанностей на себя? Он тоже в «разобранном» состоянии.

Записаться на курсы? Нет ни желания, ни времени.

В корпоративный почтовый ящик упал **дайджест с идеей домашнего санатория.**

Катя загорелась попробовать, предложила идею мужу.

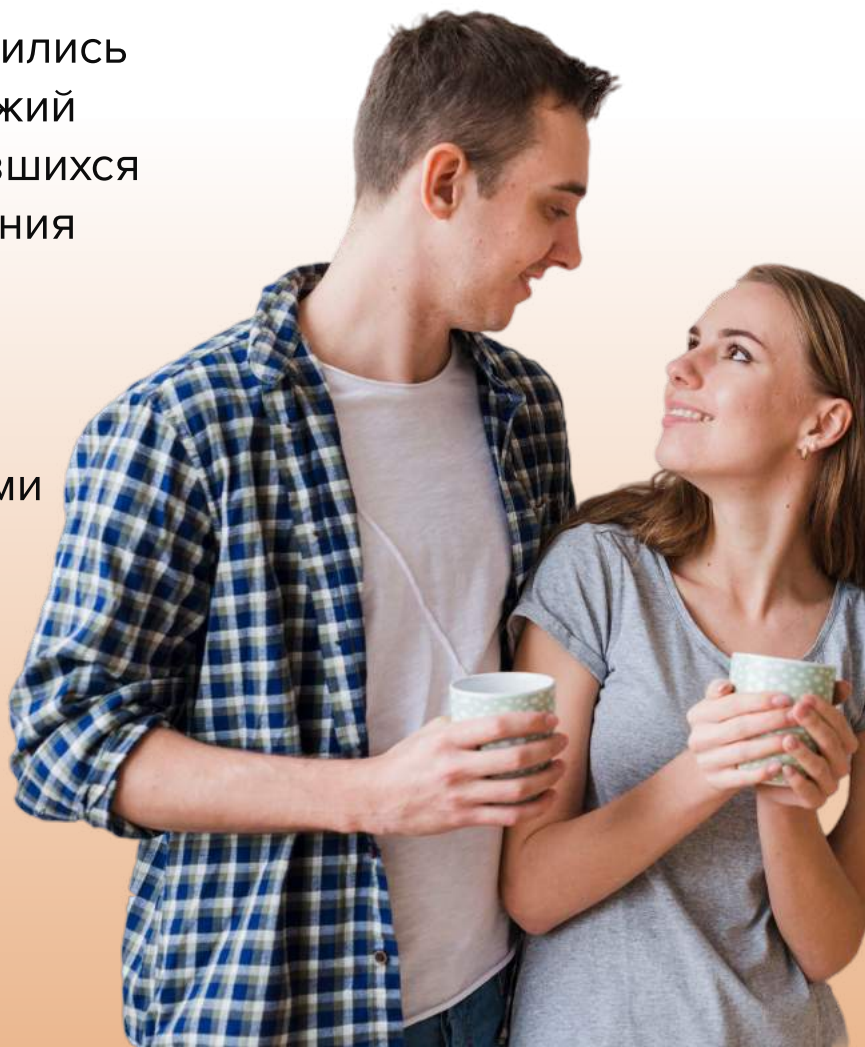


ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НАЧАЛСЯ С БЛАГОДАРСТВЕННОГО УТРЕННЕГО РИТУАЛА.

- Супруги проснулись и записали три вещи, за которые были благодарны в этот момент.
- Затем Катя выполнила йога-комплекс «Приветствие солнцу». Её муж сделал несколько классических отжиманий и приседаний.

Эти простые упражнения подарили прилив энергии. Завтрак прошел на подъеме.

- В течение дня Катя старалась замечать приятные мелочи: солнечный свет, зелень деревьев, звон птиц. Иногда приходили сообщения с красивыми картинками от мужа — он тоже открывал для себя красоту вокруг.
- После работы они встретились и немного погуляли. Свежий воздух, аромат распустившихся роз — дневного напряжения как не бывало!
- Вечером Катя приняла тёплую ванну с ароматическими маслами лаванды. Муж почитал интересную книгу детям.
- Спокойные, умиротворённые они отошли ко сну.



ВО ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ ДЕНЬ СУПРУГИ СЛЕДОВАЛИ ТОМУ ЖЕ ПЛАНУ.

Катя добавила в расписание дня медитации, а ее муж попробовал дыхательные практики

**Когда коллеги стали осыпать комплиментами,
Катя поняла, что эксперимент удался!**

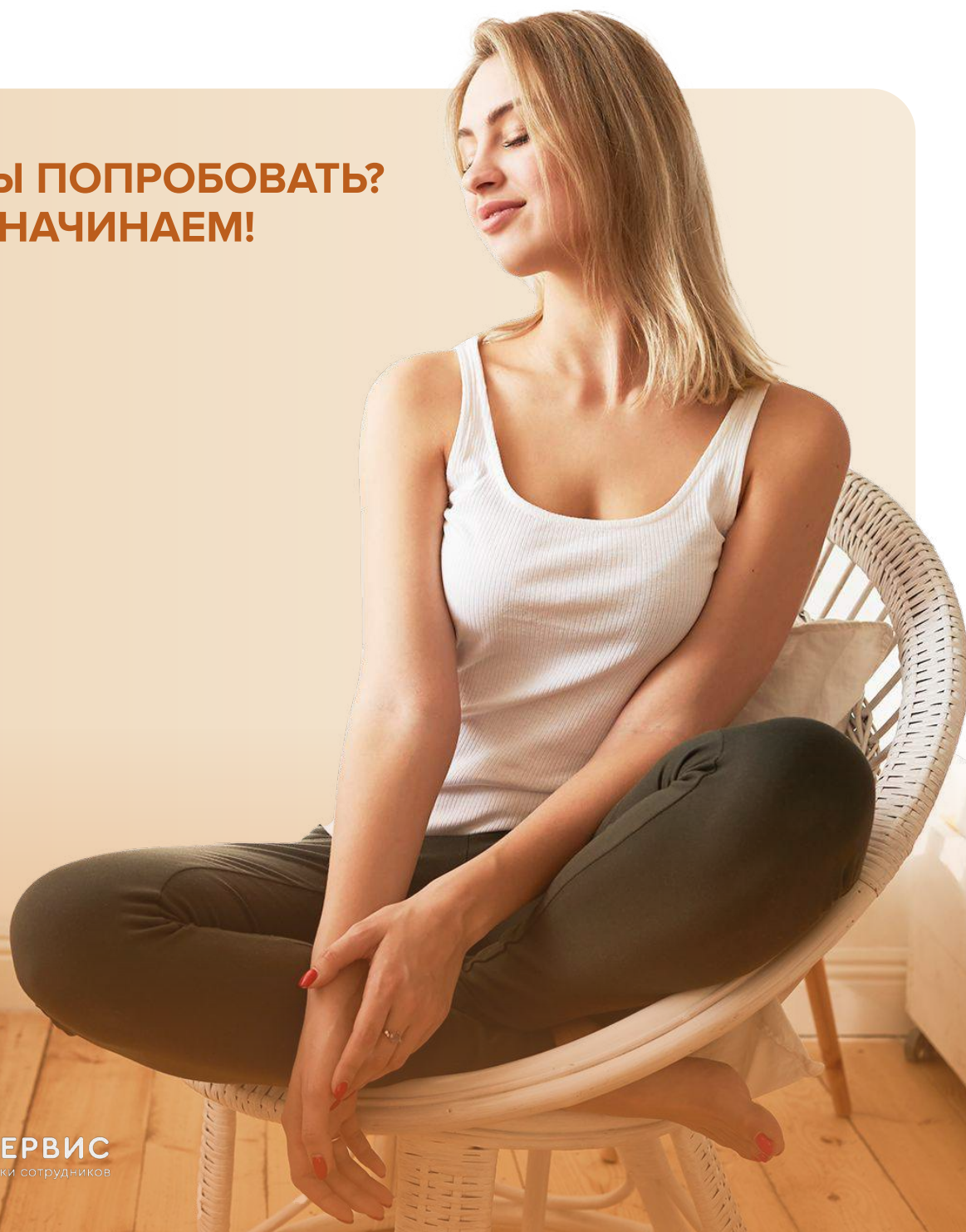


Хотите побывать в домашней санатории? Дарим программу, расписанную по дням!

Самое замечательно – то, что вы можете менять программу под себя! Хотите больше упражнений для тела? Пожалуйста! Нужна зарядка для души? Легко!


Всего три дня заботы о себе — и вы почувствуете себя обновлёнными. Не нужны специальные навыки или оборудование, только немного желания и времени.

**ГОТОВЫ ПОПРОБОВАТЬ?
ТОГДА НАЧИНАЕМ!**



ДЕНЬ 1



- Забота о мыслях.** Начните утро с упражнения «**Я — молодец**». Заведите отдельный блокнот. Запишите 10 фактов о себе, которыми гордитесь. Продолжайте эту практику, чтобы укрепить самооценку и задать позитивный настрой на день!
- Забота о душе.** Проведите «**Минуту счастья**». Заведите будильник на каждые 2 часа. Когда услышите сигнал, сделайте перерыв и сосредоточьтесь на приятных вещах вокруг себя. Красивый вид из окна, приятный аромат кофе, улыбка коллеги — счастье не приходит, приходит умение его замечать!
- Забота о теле.** Выполните короткую **утреннюю зарядку или растяжку**. Например, 5-минутное упражнение «Приветствие солнцу» из йоги поможет разбудить тело и зарядиться энергией на весь день. Сложно?  Включите любимую бодрящую музыку на 5 минут и потанцуйте от души. Для себя!

ДЕНЬ 1



ДЕНЬ

- Забота о мыслях.** Практика «Хороший день». Сегодня, каждый раз, когда смотрите на себя в зеркало, улыбнитесь и скажите:
«Сегодня будет хороший день»,
«Все идет так, как надо»,
«Все всегда вовремя»,
«Я справлюсь со всем, чтобы не случилось сегодня».

- Забота о душе.** Задание «3 действия доброты». Сделайте три добрых поступка. Запишите свои эмоции и впечатления. От вас ubyло или прибыло? Какой вывод вы сделали?

- Забота о теле.** Погуляйте **15 минут** на свежем воздухе после обеда. Не спешите, наслаждайтесь теплом, летом и ощущением жизни, как она есть.

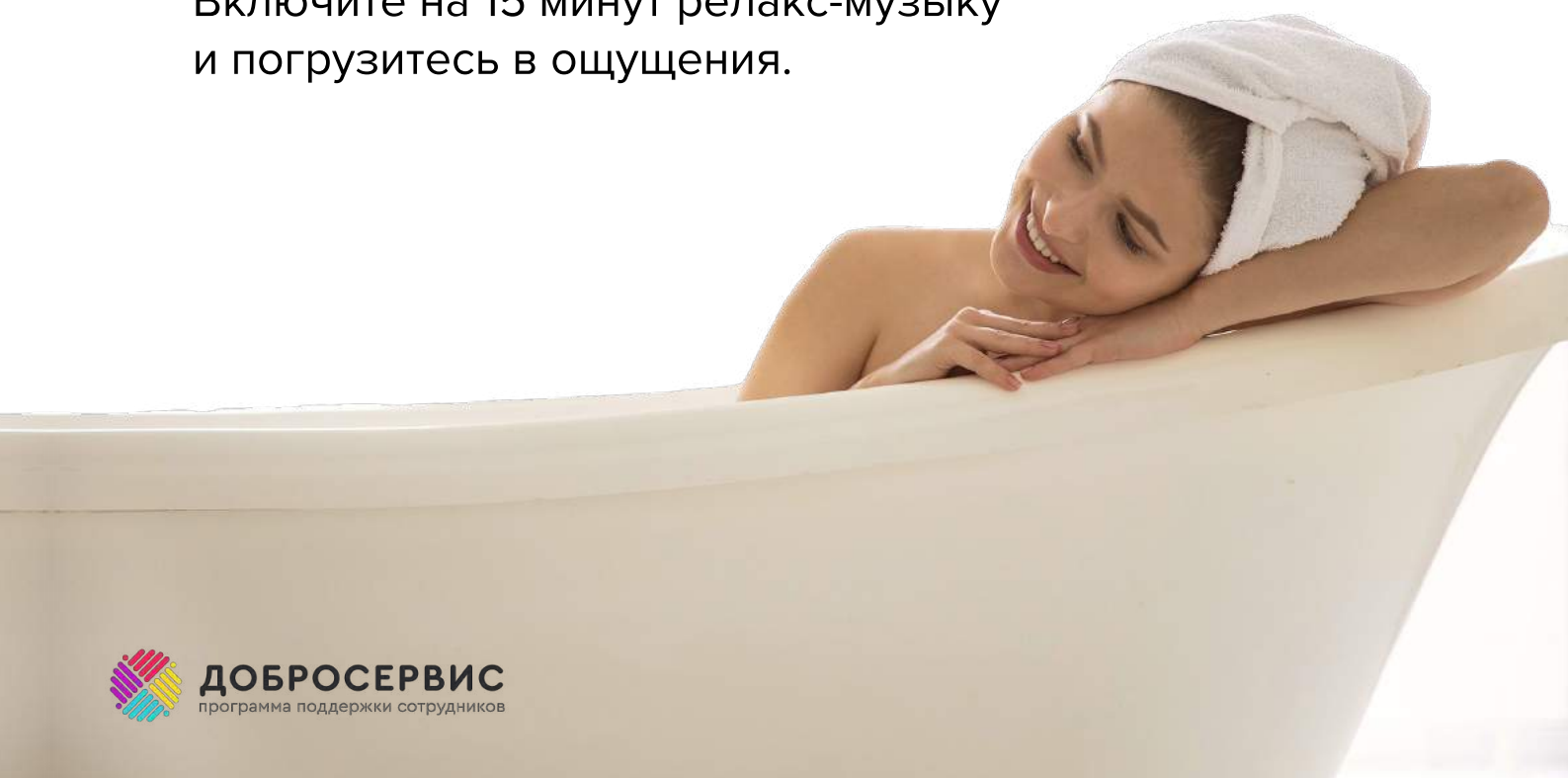


ДЕНЬ 1



ВЕЧЕР

- Забота о мыслях.** Напишите и отправьте сообщение или **письмо с благодарностью** тому, кто оказал на вас положительное влияние, помог, в работе, поддержал. Вы так и не поблагодарили? Так давайте восполним этот душевный баланс сегодня.
- Забота о душе.** Упражнение «**Простые радости**». Запишите, что вас сегодня порадовало в течение дня. Сколько причин для радости вы нашли? Пишите в блокнот, чтобы у вас формировались новые положительные привычки.
- Забота о теле.** **Примите тёплую ванну**, добавив ароматные масла лаванды, мяты или ромашки. Когда в последний раз вы спокойно лежали? Включите на 15 минут релакс-музыку и погрузитесь в ощущения.





- Забота о мыслях.** Сегодня будем практиковать **Внутреннее достоинство.**
Скажите себе: *«Я достоин самого лучшего».*
Почему? Потому что по праву рождения достойны всего лучшего.
Сделайте одно действие сегодня, чтобы укрепить ваше достоинство. Купите себе сегодня что-то чуть дороже обычного, или возьмите такси до дома.

- Забота о душе.** **Практикуйте благодарность.** Напишите три вещи, за которые вы благодарны сегодня миру, окружающим и, конечно, себе.

- Забота о теле.** Практика **«Расслабляющее дыхание».**
Выделите 5 минут чтобы правильно подышать и расслабиться. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот. Дышите чуть медленнее, чем обычно. Не нужно какой-то специальной техники. Просто внимательно замечайте, как воздух наполняет ваши лёгкие и выходит из них.



- Забота о мыслях.** Упражнение **«Чекап мыслительных привычек»**. Составьте список своих мыслительных привычек. Например.
«Думать наперёд, что не получится»
«Оправдываться и извиняться, когда меня не просили»
«Жаловаться на жизнь»
«Подбадривать себя и других во время кризисов»
«Искать решения, видеть то, на что я могу повлиять».
Оцените их по уровню влияния на вашу энергию. Что разумнее убрать, «отменить», а что оставить?

- Забота о душе.** Практика **«Слово для другого»**.
Найдите кого-то, кому вы можете сказать позитивные фразы просто так (а может и не просто так).
Давно ли вы говорили коллеге: *«Как ты находишь такие классные решения?»*, мужу: *«Как же мне повезло с тобой!»*, ребёнку: *«Ты самый прекрасный ребёнок!»* или *«Это твоя победа»*. Придумайте и скажите такую фразу, а не просто «Вау, супер».

- Забота о теле.** Практика **«Полезная тарелка»**. Сделайте лёгкий перекус с фруктами и орехами. Например, яблоко с миндалём или йогурт с ягодами. Откажитесь от мучного в пользу ягод и фруктов.



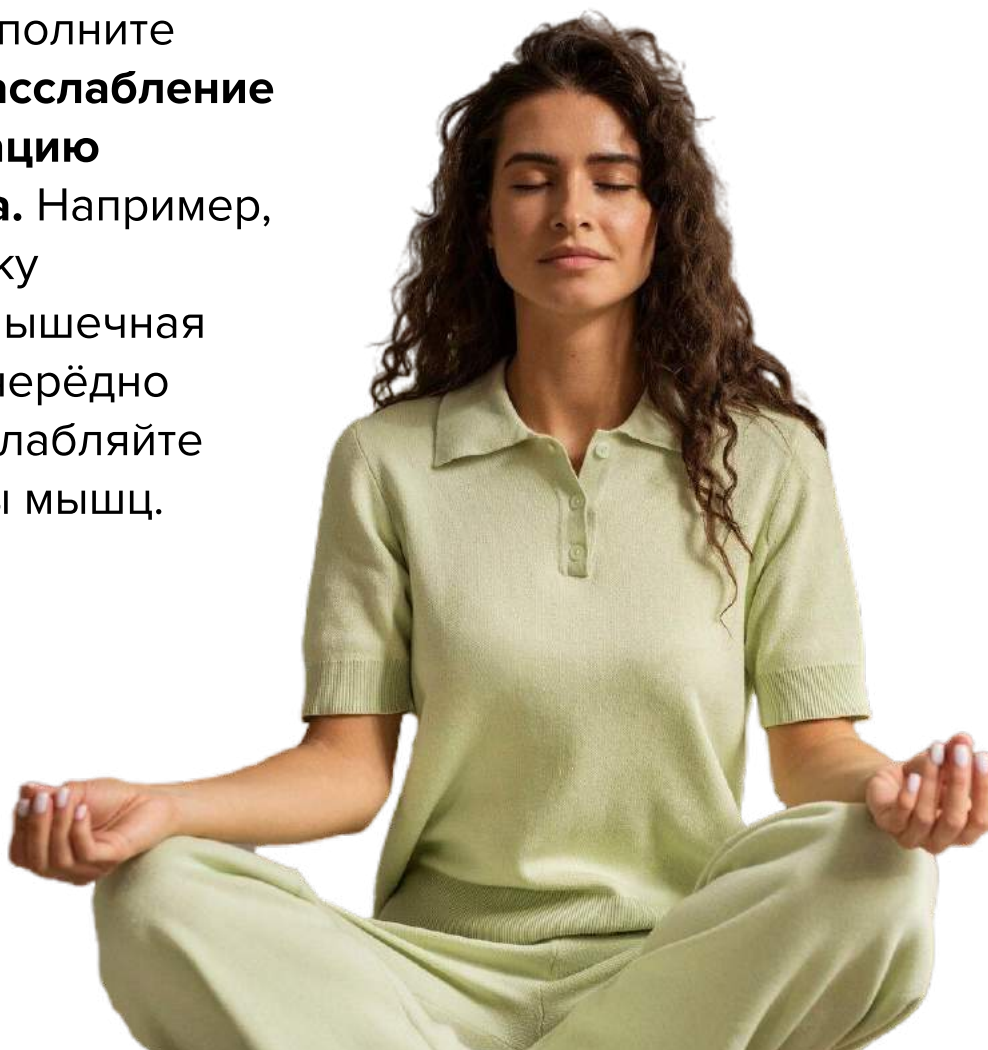


Забота о мыслях. Найдите **книги из серии «Куриный бульон»**. В детстве, когда вы болели, ваша бабушка давала вам куриный бульон. Сегодня питание и забота нужны нам также как и куриный бульон в детстве. Маленькие истории из «Куриного бульона» исцеляют душевные раны и укрепят позитивные мысли. Рассказы можно найти онлайн.



Забота о душе. Вспомните **три позитивных момента**, произошедших за день, и запишите их в дневник.

Забота о теле. Выполните **упражнения на расслабление мышц или медитацию для глубокого сна**. Например, попробуйте технику «Прогрессивная мышечная релаксация»: поочерёдно напрягайте и расслабляйте различные группы мышц.



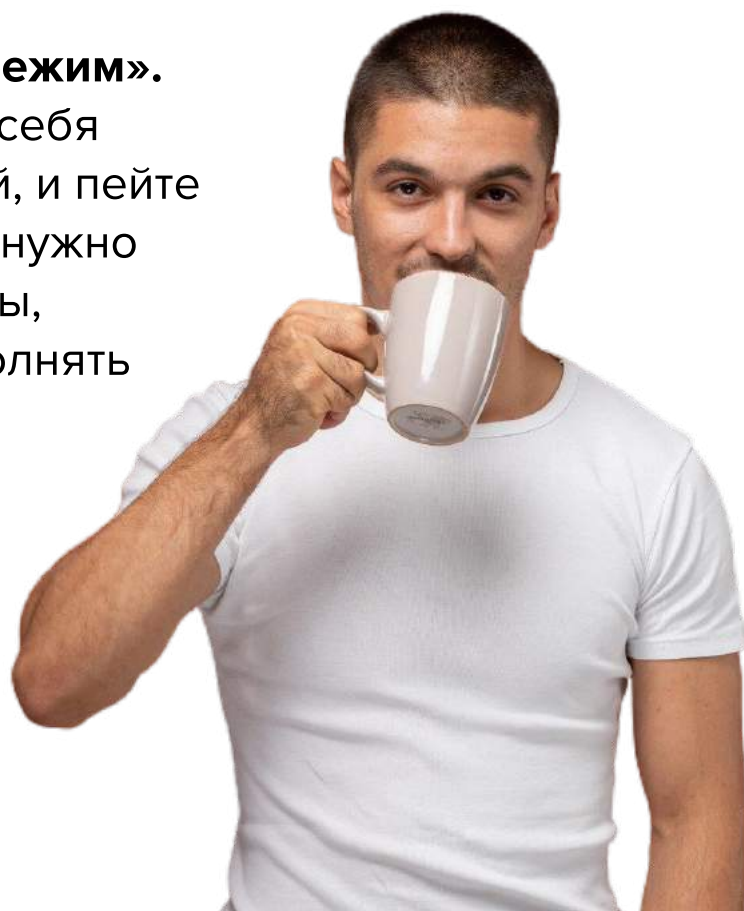
- Забота о мыслях.** Упражнение «Перевёртыши» (Зато).
Сегодня на любое «всё пошло не так», будем искать плюс и выгоду, через слово «зато».
«Я не поехала в этом году на море — ЗАТО классно отдохнула на даче с друзьями родными».
«Застряли в пробке — ЗАТО послушала любимый подкаст»
Практикуйте в течение дня приём «Зато», и, кто знает, может вы продолжите эту позитивную и укрепляющую практику дальше?

- Забота о душе.** Улыбнитесь своему отражению в зеркале и скажите себе что-то приятное. Например:
«Ты замечательный человек, и у тебя все получится».

- Забота о теле.** Сделайте **энергичную утреннюю пробежку или прогулку.** Даже 10–15 минут движения на свежем воздухе помогут поднять уровень энергии и настроения.



- Забота о мыслях.** Практика «**Вежливое нет**». Сегодня уверенно говорите «нет» в ситуациях, когда нарушают ваши личные границы. Например.
«К сожалению, я не могу подменить тебя сегодня, у меня свои дела». «Спасибо, но я не просила совета, где мне знакомится с мужчинами». Напишите несколько возможных вариантов, как вы обозначите свои границы.
- Забота о душе.** «**Звонок другу**». Позвоните другу, с которым давно не общались. Проведите время с кем-то, кто вам дорог. Ведь давно собираетесь, правда?
- Забота о теле.** «**Водный режим**». Сегодня поставьте возле себя бутылку 1 л с чистой водой, и пейте в течение дня. Летом нам нужно выпивать до 2 литров воды, так что не забывайте наполнять бутылку.





- Забота о мыслях.** «Стоп катастрофирование». Формируем ментальную устойчивость. Если вдруг к вам приходят пугающие мысли, переформулируйте их. Например, вместо «*Все будет ужасно*», скажите себе: «*Это будет сложно, но у меня есть ресурсы, чтобы справиться: у меня есть опыт, и 2 классных друга*». Тренируйтесь!
- Забота о душе.** «Привет, Хобби!». Выделите себе час, и сделайте то, что так долго откладывали. Рисуйте, творите кулинарные шедевры, или пересаживайте цветы!
- Забота о теле.** Практика расслабления перед сном «Сканирование тела». Медленно сосредотачивайтесь на каждой части тела, начиная с пальцев ног и заканчивая головой, отмечая ощущения и расслабляя каждую область.

**КАКИЕ ПРАКТИКИ
ИЗ «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО»
ВЫ ВОЗЬМЁТЕ В ЖИЗНЬ?**

