

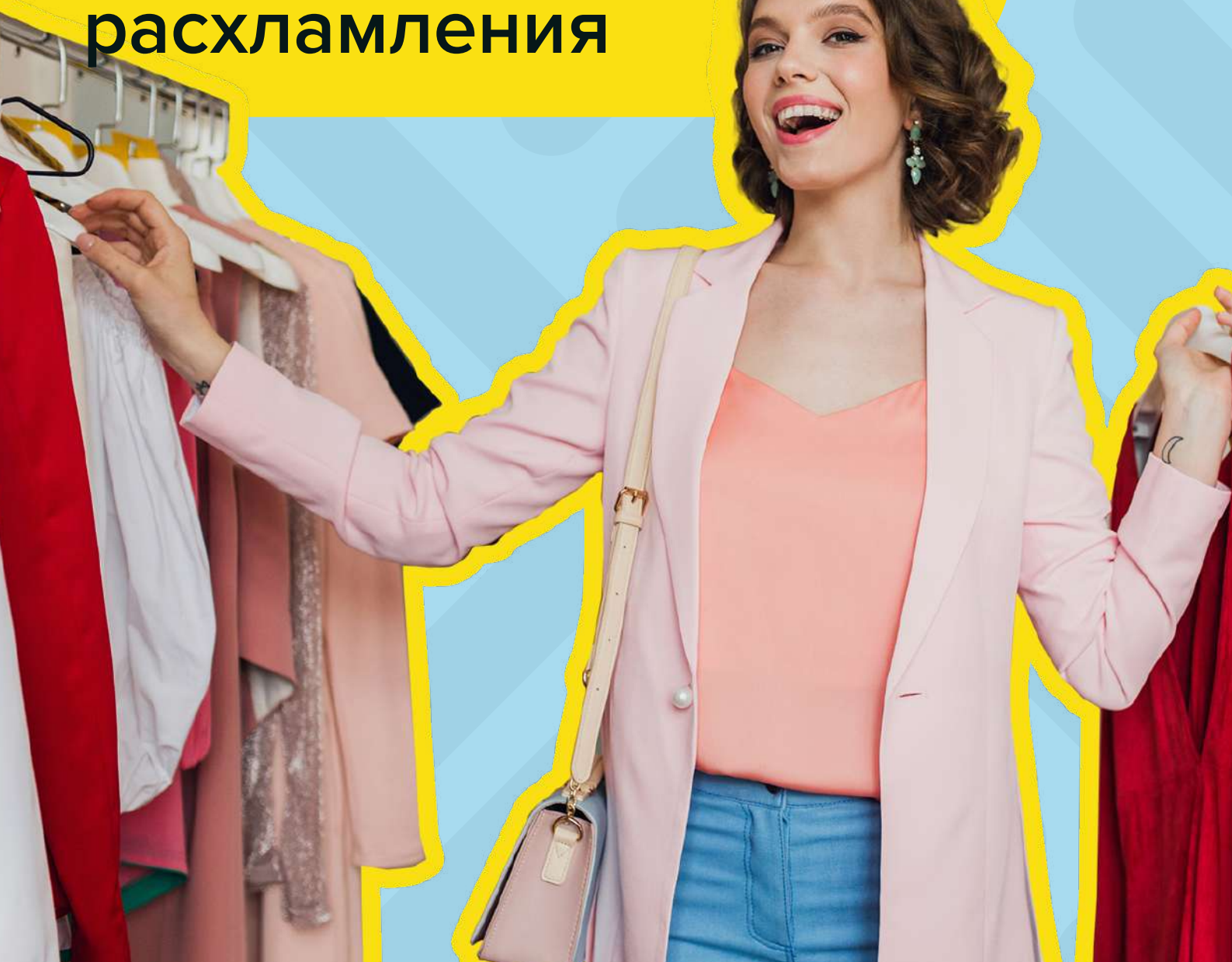


ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест N°12

Июль 2023 г.

Добавьте *легкости:*
правила летнего
расхламления



Лето

— самое время чтобы обнулиться, и сбросить все, что мешает вам в жизни!

Сегодня поделимся секретом, который поможет вам надолго освободиться от ненужного ментального и физического «мусора».

Начнём с расхламления пространства, это самое простое, что можно сделать. Оно задаст положительную инерцию и ментальному «расхламлению».



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

ФИЗИЧЕСКОЕ РАСХЛАМЛЕНИЕ

Казалось бы, что легче — избавься от лишних вещей, сбрось балласт и наслаждайся свободой. Но нет. Мы прикипаем к вещам намертво.

Цель 1

**МАТЕРИАЛЬНЫЕ ВЕЩИ
НЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ВАШЕ
СЧАСТЬЕ И ВАШУ
САМОЦЕННОСТЬ.**



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

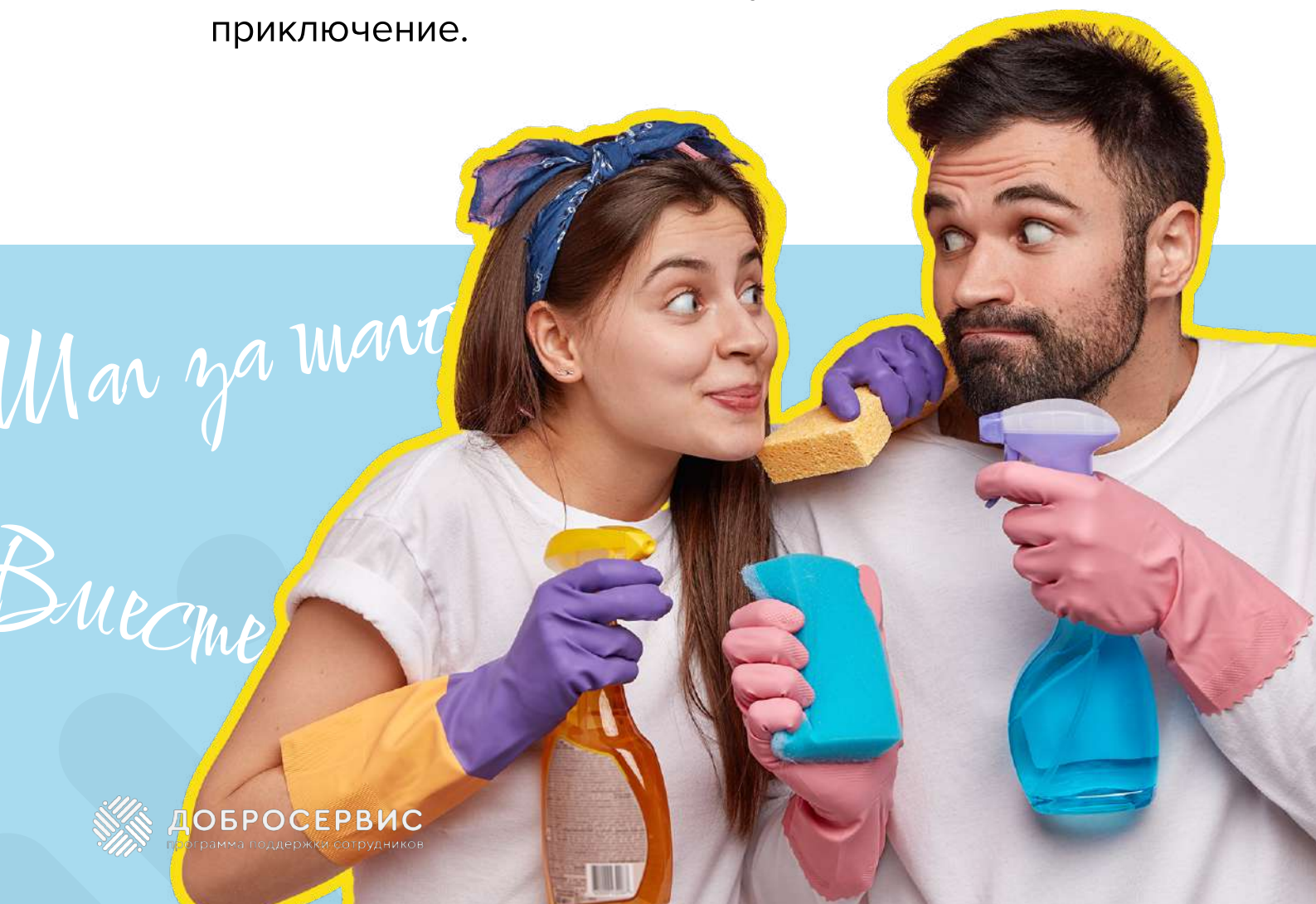
Идея 2

**ОТДЕЛИТЕ ЭМОЦИИ,
СВЯЗАННЫЕ С ВЕЩАМИ,
ОТ НИХ САМИХ. ЭМОЦИИ
ОСТАНУТСЯ С ВАМИ,
ДАЖЕ КОГДА ВЕЩИ
ОТ ВАС УЙДУТ.**



КАК ПРОВЕСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАСХЛАМЛЕНИЕ?

- 1. Устранить беспорядок.** Пройдитесь по своему дому или рабочему месту и избавьтесь от ненужных вещей. Выбросьте или отдайте то, чем вы не пользуетесь, то, что вас не радует.
- 2. Шаг за шагом.** Не пытайтесь сразу очистить все пространство. Разделите задачу на мелкие этапы и зоны. Постепенно разбирайте их.
- 3. Вместе с близкими.** Попросите помощи в уборке дачи или квартиры у друзей или семьи. Вместе этот процесс превратится в удивительное приключение.



4. **С благодарностью.** Отпустите вещи с радостью. Проведите особый ритуал Благодарения, когда будете расставаться.

5. **Продумать как организовать вещи.** Создайте систему хранения для своих вещей — корзины, ящики, органайзеры. У каждой вещи должна быть своя «прописка», свой адрес. Разложите оставшиеся вещи по местам и порадитесь порядку.

Благодарю



ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников

6. Избегать необдуманных покупок. Вокруг нас тысячи соблазнов. Маркетологи всеми силами стараются вам что-то продать. Вы тратите время и деньги на выбор вещи, на её покупку, на уход за ней, а потом жалуется, что не хватает на себя. Не лучше ли переосмыслить свои потребности и избегать ненужных покупок.

7. Сделать расхламление полезной привычкой. Регулярно проверяйте свои вещи и устраивайте «чистку». Не позволяйте ненужным предметам снова накапливаться, и регулярно удаляйте все, что больше не приносит радости или не имеет назначения в вашей жизни.



полезная
привычка



МЕНТАЛЬНОЕ РАСХЛАМЛЕНИЕ

Наша жизнь перегружена не только вещами, **но и ненужными мыслями, эмоциями, которые забирают энергию и подтачивают силы.**

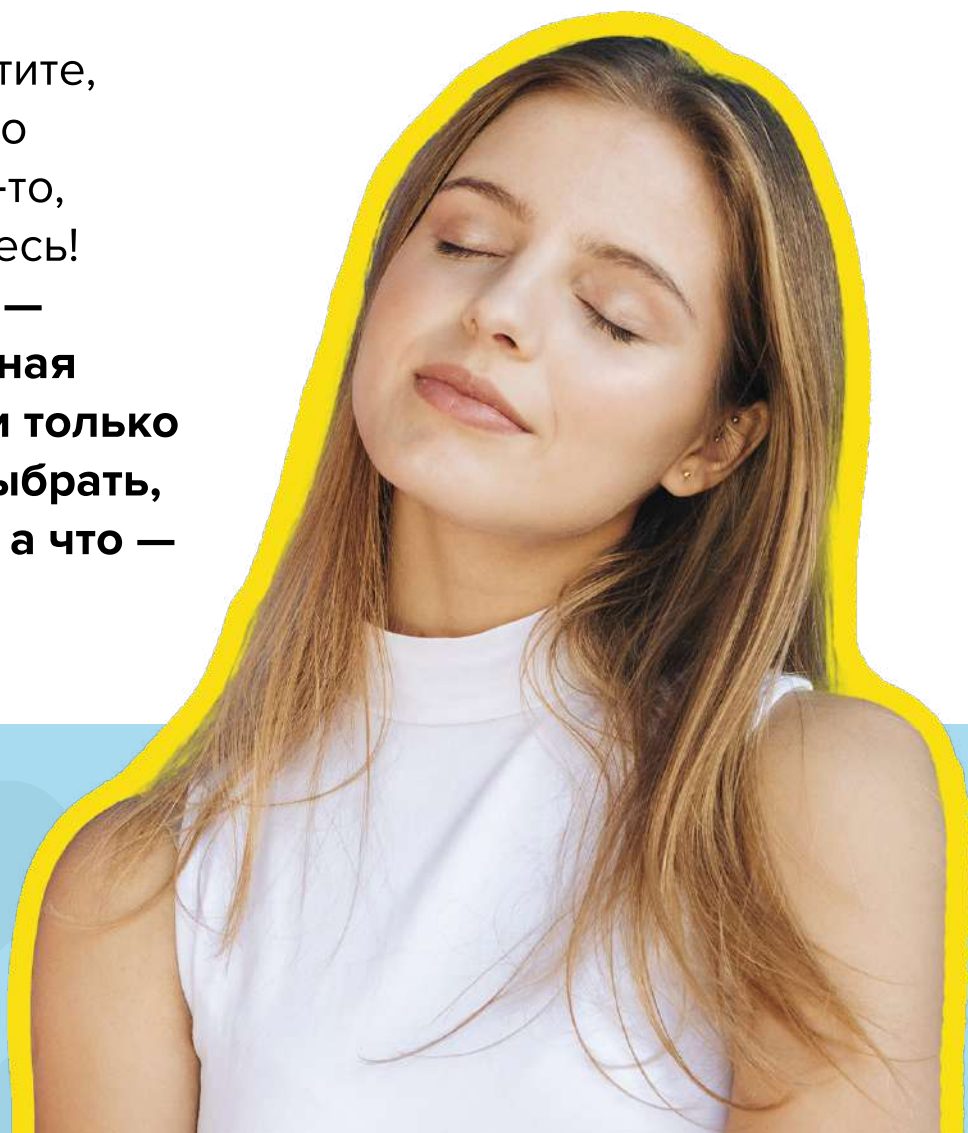
Каждому знакомо чувство, когда голова становится похожа на гудящий муравейник, переполненный мыслями, сомнениями и негативной энергией.



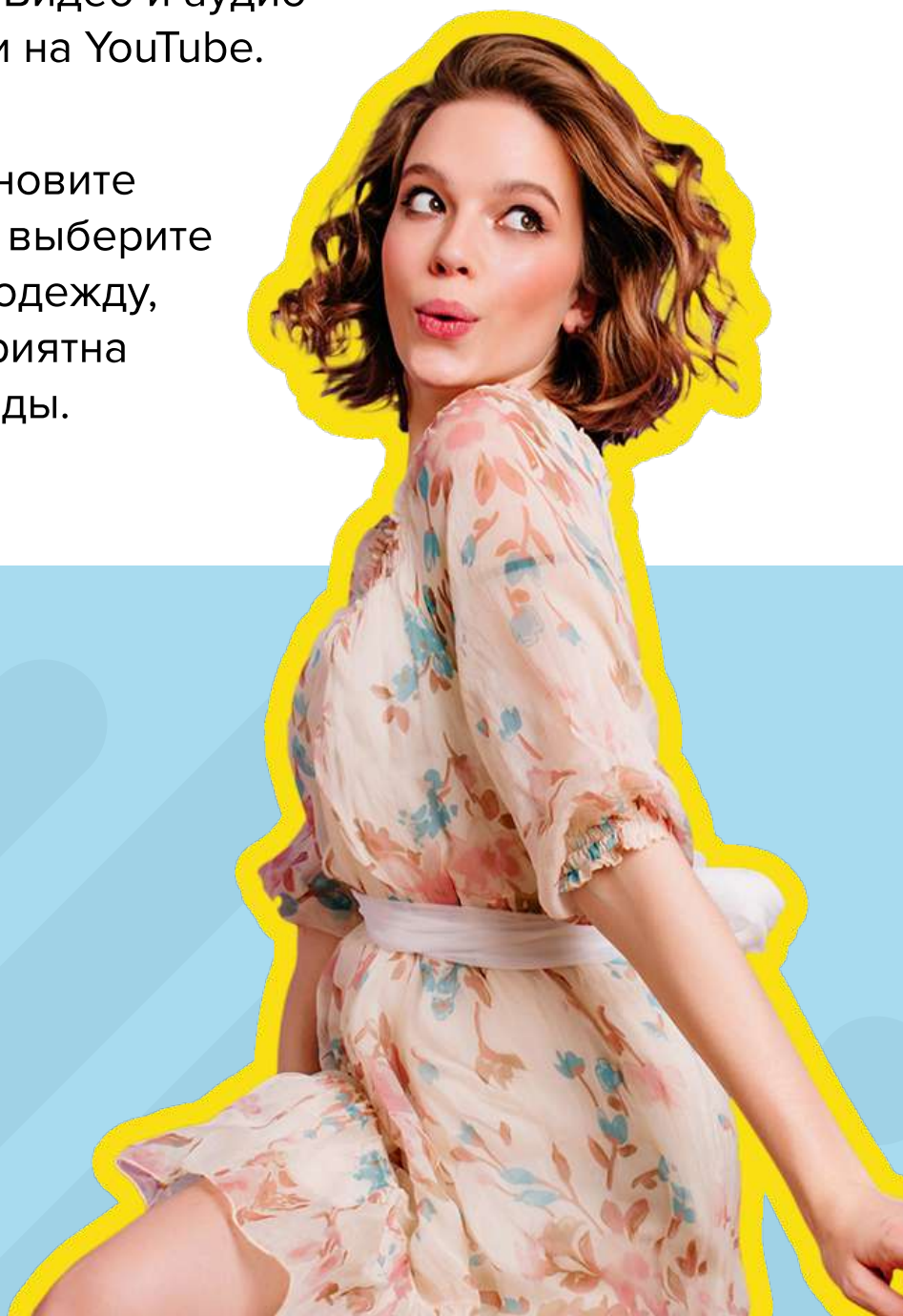
ДАВАЙТЕ ПРЕДСТАВИМ СЕБЯ В РОЛИ НАСТОЯЩЕГО ПРОФЕССИОНАЛА МЕНТАЛЬНОГО ПОРЯДКА.

- 1. Поработать «Магическим беспыльником».**
Закройте глаза и визуализируйте, как вы берете магический беспыльник и аккуратно начинаете вычищать каждый уголок вашего мозга от ненужных мыслей и эмоций. Вдохновите себя на процесс и представьте, как исчезает «мусор», а ваша голова становится все более и более облегчённой. Разберитесь с каждой мыслью, каждым сомнением и каждой эмоцией.

Если вы заметите, что вам трудно отпустить что-то, не беспокойтесь! **Ваша голова — это ваша личная территория, и только вы можете выбрать, что оставить, а что — выбросить!**



2. **Выбирать лёгкую пищу.** Выбирайте лёгкие и свежие блюда летом, ешьте больше фруктов, овощей и салатов. Энергия земли и солнца, которой богата растительная пища, поддержит вас!
3. **Помедитировать.** Медитация — это прекрасный способ успокоить ум и избавиться от путаницы в голове. Попробуйте попрактиковать её каждый день. Начинать с самого простого способа — дыхательной медитации продолжительностью до 10 минут. Видео и аудио можно найти на YouTube.
4. **Нарядиться.** Обновите свой гардероб и выберите лёгкую и яркую одежду, которая будет приятна для жаркой погоды.



- 5. Упростить жизнь.** Освободите время для отдыха и развлечений. Откажитесь от ненужных обязанностей. Составьте список дел, чтобы организовать свои мысли и чувства, а также избавиться от беспокойства и заблуждений. Отметьте дела, которые можно делегировать. Например, уборку или мелкий ремонт.
- 6. Поставить границы.** Научитесь говорить «Нет» тому, что вас не вдохновляет или попросту мешает. Устанавливайте границы в отношениях. Это поможет вам избежать перегрузки информацией и событиями.



7. Выбраться на природу. Прогулки по паркам, пикники, поездки на пляж или в лес — все это поможет вам расслабиться и обнулиться. Составьте список мест, которые вы хотите посетить в выходные.

8. Насладиться моментом. Не забывайте замедляться и наслаждаться каждым моментом лета. Впитывайте красоту окружающего мира, фотографируйте детали. Создайте фотоальбом «Летние воспоминания», и зарядитесь позитивной энергией этого прекрасного времени года.



Прочищаем дайджест?

Выберите для себя **те пункты, которые откликнулись**, и теперь с улыбкой на лице и личным беспыльником в руках уверенно создавайте свою **личную ментальную и физическую чистоту!**



ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников