



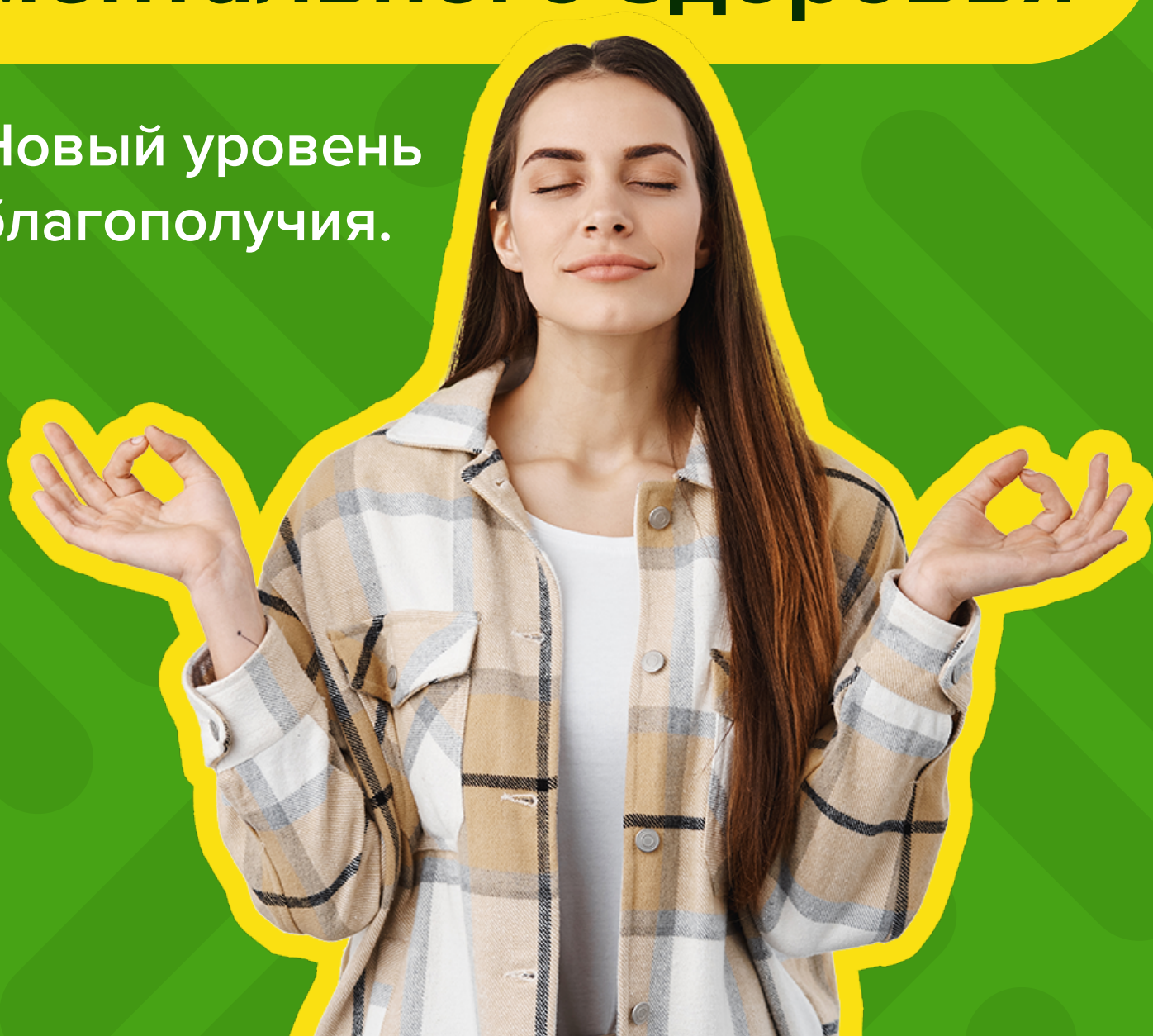
**ДОБРОСЕРВИС**  
программа поддержки сотрудников

**Дайджест №3**

Октябрь 2022 г.

# Главные правила ментального здоровья

Новый уровень  
благополучия.



# ЭТОТ ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫПУСК ПОСВЯЩЕН ФОРМИРОВАНИЮ НОВОГО УРОВНЯ ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. ВРЕМЯ ПРИШЛО!

**10 октября мы отмечаем День ментального здоровья.**  
Психическое благополучие — чувство, с которым хочется жить 365 дней года. Как это сделать?

Давайте посвятим месяц заботе о себе.

**ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО ПОВТОРЯТЬ КАКОЕ-ЛИБО  
ДЕЙСТВИЕ, В МОЗГЕ СФОРМИРУЮТСЯ НОВЫЕ  
НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ, КОТОРЫЕ МЫ НАЗЫВАЕМ  
ПРИВЫЧКОЙ.**

Качественная забота о себе — это действия, которые приносят вам удовольствие на уровне Тела, Души (эмоции) и Разума.

Читайте дайджест, выбирайте действия из каждого уровня, **выполняйте их минимум 21 день подряд, а в идеале — 90 дней, формируйте прочные привычки.** Чтобы не сбиться с пути, используйте специальный трекер в конце дайджеста.

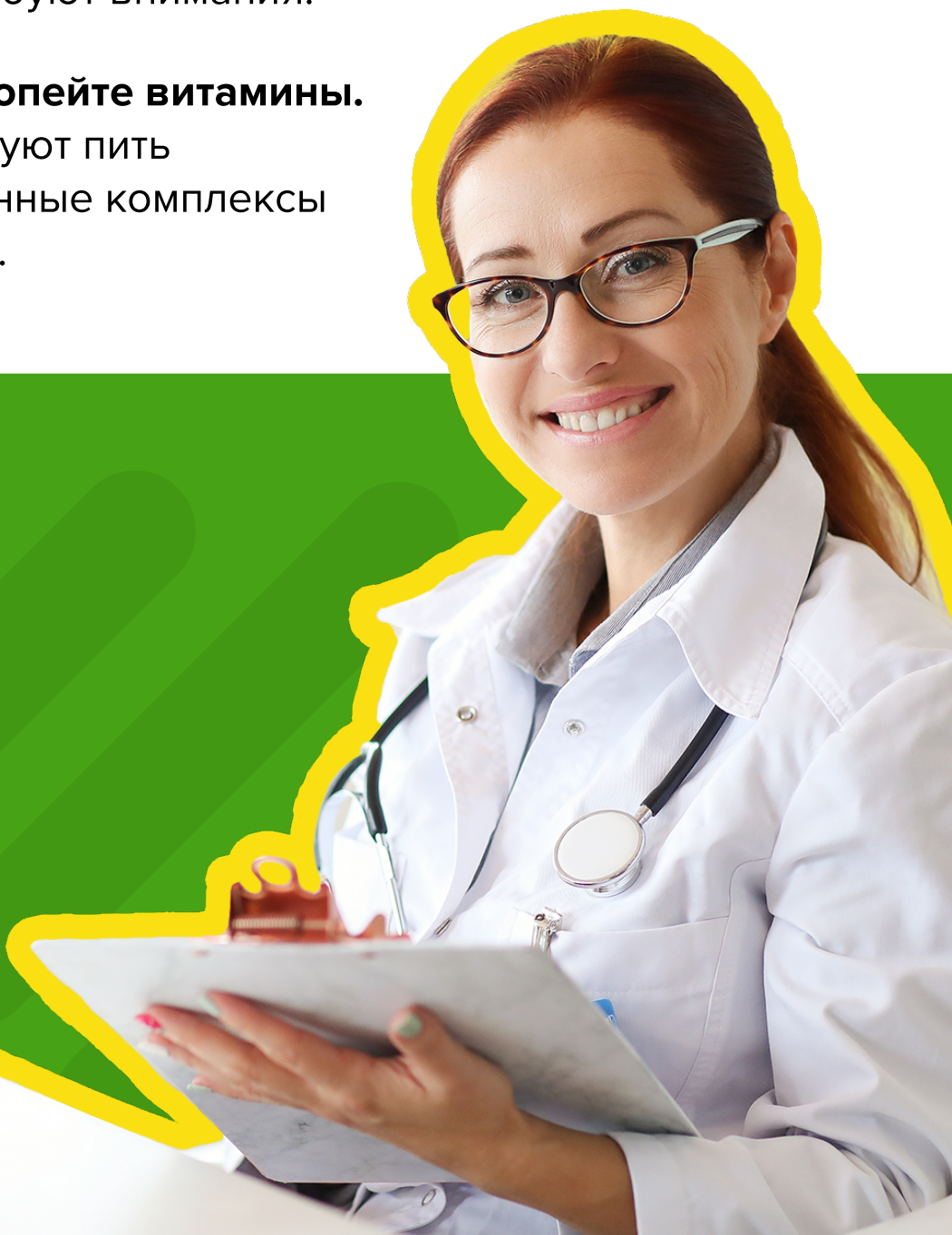
Имеете ли вы право заботиться о себе, когда вокруг беспокойно? Да. Неслучайно в самолетах говорят, что маску сначала надо надевать на себя. **Укрепите свое ментальное благополучие, чтобы стать опорой для других.**

**ЗАБОТА О ТЕЛЕ.  
СТАНЬТЕ МЕНЕДЖЕРОМ  
СВОЕГО ТЕЛА**



# 1 РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ИНВЕНТАРИЗАЦИЮ ТЕЛА.

- ▶ **Сделайте чек- ап организма,** выявите дефициты витаминов, микроэлементов, гормональные сдвиги. Список анализов для чек-апа вам может порекомендовать врач ДОБРОСЕРВИС, или ваш лечащий врач. Запланируйте следующее проведение чек-апа.
- ▶ **Сходите к врачу.** Составьте план заботы о сферах, которые требуют внимания.
- ▶ **Купите и пропейте витамины.** Врачи советуют пить поливитаминовые комплексы 2 раза в год.



## 2 ПОРАДУЙТЕ ТЕЛО ДВИЖЕНИЕМ.

Без физической активности тело «ржавеет», а мысли становятся грустными. Мы созданы для движения. Достаточно ли его в вашей жизни?

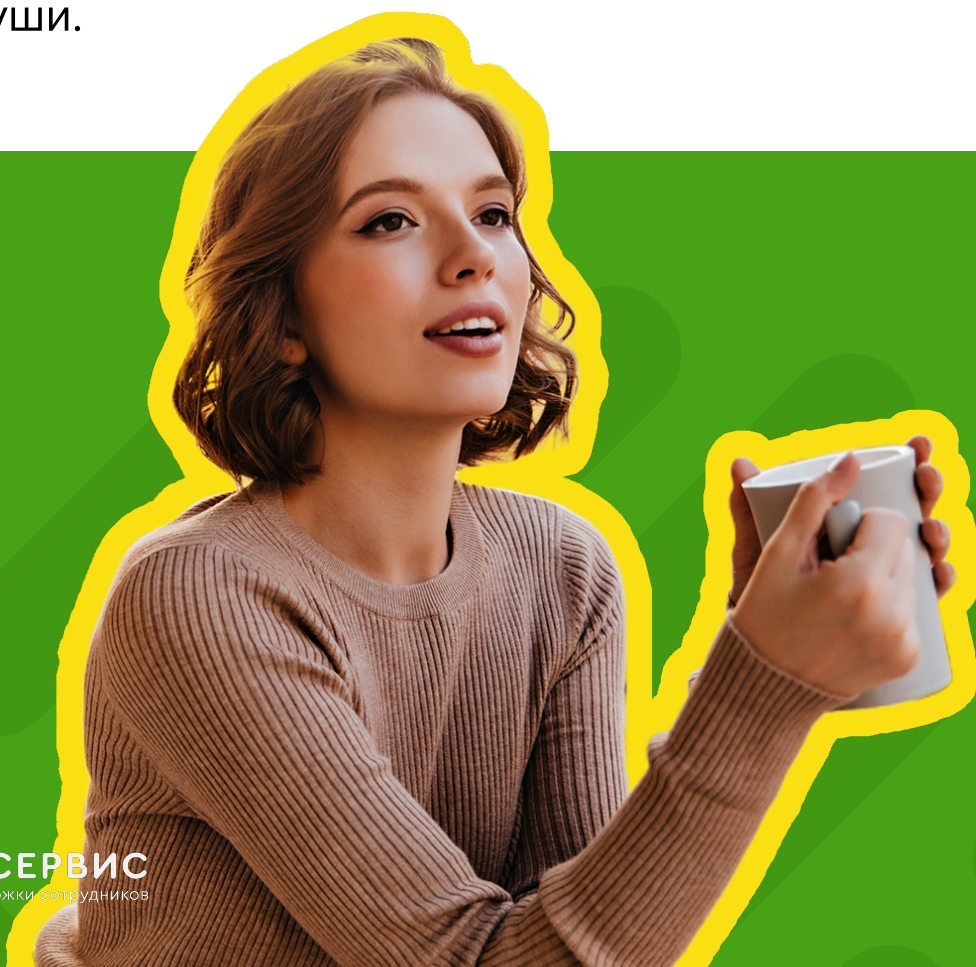
- ▶ **Начинайте день с физической зарядки.** Достаточно 15 минут, чтобы проснуться.
- ▶ **Ходите.** Внесите в свой график прогулки, чтобы выполнить план — 10 тысяч шагов в день.
- ▶ **Замените привычные встречи** в кафе с друзьями на прогулки в парках.
- ▶ **Запланируйте регулярные тренировки.** Направление может быть любым: фитнес, йога, танцы, бег. Рядом нет фитнес-клуба? Расписание не позволяет туда ходить? Скачайте приложение для домашних тренировок.



## 3 ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ КАЧЕСТВЕННО ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ.

Подойдите к организации своего сна так же тщательно, как вы бы это сделали для маленького ребенка.

- ▶ **Нет гаджетам и светящимся экранам** за 2 часа до сна.
- ▶ **Да режиму:** ложитесь в одно и то же время.
- ▶ **Придумайте вечерние ритуалы**, которые будут настраивать вас на сон: травяной чай, самомассаж, успокаивающая ванна или душ, приглушение света в комнате.
- ▶ **Обеспечьте тишину, темноту и прохладу в комнате.** Если шторы пропускают свет, используйте маску для сна. Если шум устранить нельзя, можно надевать беруши.



# 4 РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ.

В нашей жизни очень много напряжения, поэтому расслабление надо планировать целенаправленно.

- ▶ **Внесите в расписание баню или сауну.**
- ▶ **Пройдите курс массажа.**
- ▶ **Устраивайте SPA-дни.**
- ▶ **Планируйте свой отдых, чтобы он максимально заряжал. Как это сделать, мы рассказали в дайджесте ДОБРОСЕРВИС за август 2022 г.**



# 5 СДЕЛАЙТЕ ВАШ РАЦИОН ИСТОЧНИКОМ СИЛЫ И ЗДОРОВЬЯ.

Жесткие диеты не только лишают организм определенных полезных веществ, но и приводят к психологическому дискомфорту. Вы зажимаете себя, вводите организм в стресс. После диет часто происходят откаты, что является поводом для недовольства собой, возникает вина.

**ДАВАЙТЕ ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ С ЛЮБОВЬЮ, ВЫБИРАТЬ ЗДОРОВУЮ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, В КОТОРОЙ ЕСТЬ НУЖНЫЕ «КИРПИЧКИ» ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СИЛЬНОГО, КРАСИВОГО ТЕЛА.**

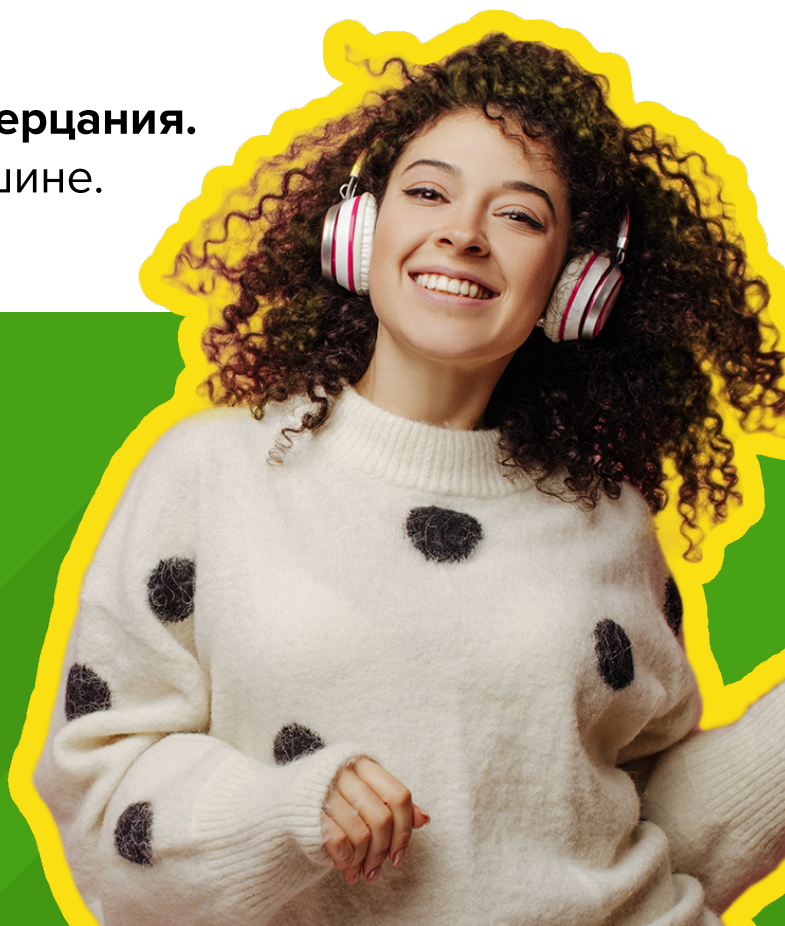
- ▶ **Посмотрите на то, что вы едите.** Подумайте, какие продукты можно заменить на полезные? Включайте режим «Выгодная замена». Например, вместо белого риса готовьте цельнозерновой, вместо ежедневной овсянки на завтрак — гречку, киноа, пшено, булгур, кус-кус. Устраивайте себе рыбные дни, чтобы подпитать мозг, сердце и нервную систему Омега-3. Выберите чашку ягод вместо кусочка торта.
- ▶ **Читайте этикетки на продуктах.** Если в составе много непонятных, «химических» слов, такие продукты лучше не покупать. Диетологи говорят, что 80% продуктов в рационе должны быть цельными.
- ▶ **Начинайте и заканчивайте день со стакана теплой воды.** Пейте достаточно воды в течение дня.

**ЗАБОТА О ДУШЕ.  
ПОДАРИТЕ ЕЙ ПОЛЕТ**



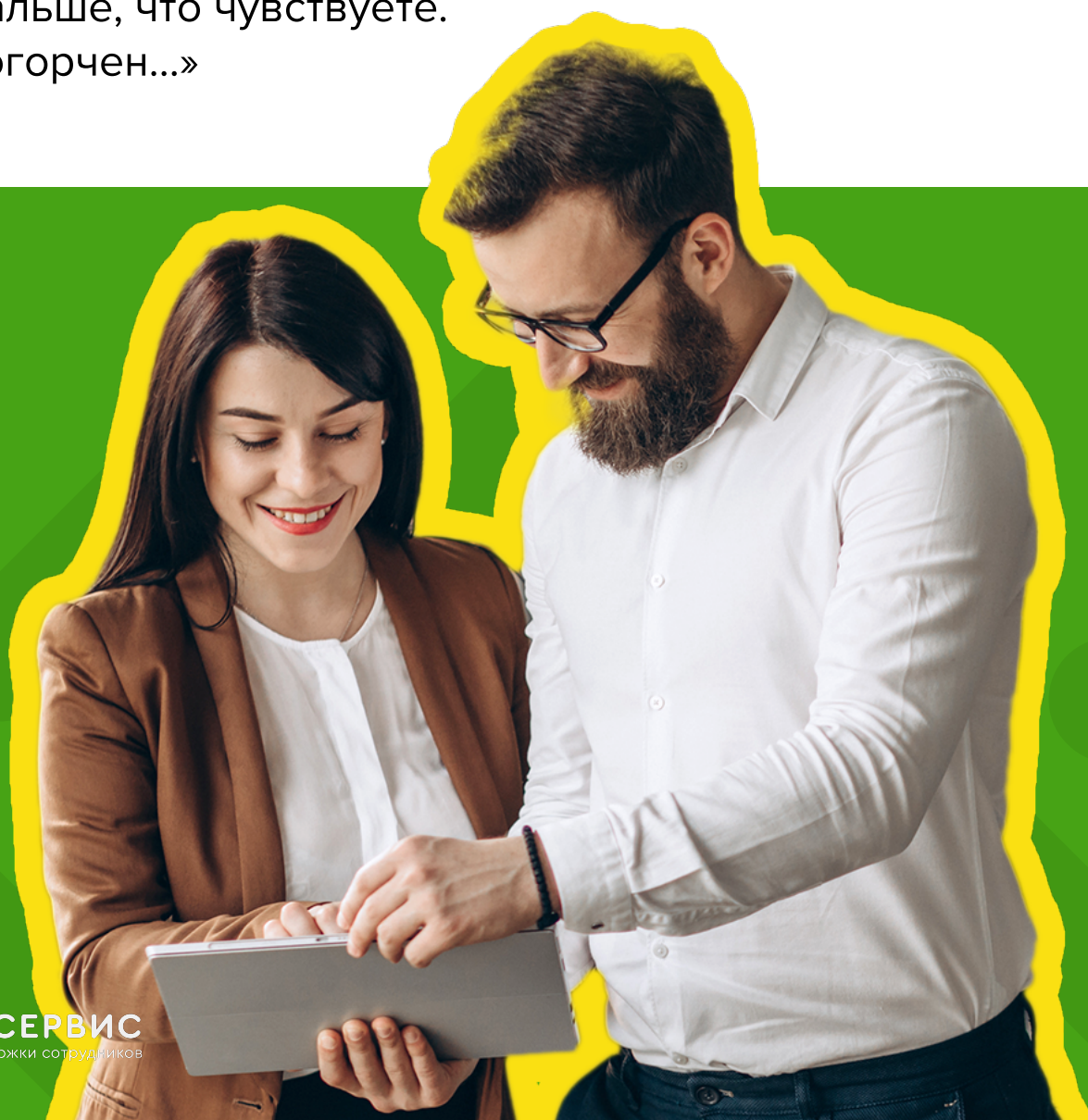
# 1 НАПОЛНЯЙТЕСЬ ЛЮБОВЬЮ И ПРЕКРАСНЫМ.

- ▶ Внесите в свое расписание **встречи с друзьями и близкими.**
- ▶ **Составьте плейлист «Настроение»** из любимых композиций.
- ▶ **Посмотрите афишу.** Выберите спектакль, концерт, выставку, на которые вы пойдете.
- ▶ **Составьте список желаний.** Там могут быть крупные и мелкие желания. Главное, чтобы они вас вдохновляли. Каждую неделю делайте что-то из списка.
- ▶ **Делайте практику благодарности каждый день.** Вспомните события дня, и поблагодарите себя, мир или других людей за то хорошее, что произошло сегодня.
- ▶ **Сделайте практику созерцания.** Посидите 10 минут в тишине.



## 2 СДЕЛАЙТЕ СВОЮ КОММУНИКАЦИЮ ЭКОЛОГИЧНОЙ.

- ▶ **Выражайте свои чувства в разговоре с близкими.**  
«Мне сейчас было так приятно», «Как я горжусь тобой», «Это дало мне почувствовать себя любимой».
- ▶ **Благодарите коллег, вводите в привычку такие фразы.**  
«Мне так помогли твои контакты (советы, время, руки)», «Благодарю за помощь, очень рада, что ты откликнулся на мою просьбу. Это очень ценно для меня».
- ▶ **Не обвинять другого человека, а проговорите свои чувства.** Начинайте с местоимений «я» или «мне» и дальше, что чувствуете.  
«Я огорчен...»



## 3 ВЗРАЩИВАЙТЕ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА И ПОЗВОЛЕНИЯ.

▶ Раз в неделю позволяйте себе то, что не позволяете в течение недели:

- поспать подольше,
- надеть то, что хочется, а не то, что надо,
- никуда не торопиться,
- остаться одному или, наоборот, собрать компанию.

## 4 РАДУЙТЕ ДРУГИХ.

▶ Подумайте, что вы с радостью и удовольствием готовы сделать для близкого человека?

▶ Дарите комплименты.

Замечайте в других людях то, что вам нравится, и говорите им об этом.



**ЗАБОТА О РАЗУМЕ. СЛЕДИТЕ  
ЗА ЧИСТОТОЙ МЫСЛЕЙ**



# 1

## ТРЕНИРУЙТЕ ОТКРЫТОСТЬ МЫШЛЕНИЯ.

▶ **Составьте список книг**, которые хотите прочитать или перечитать. Спросите друзей, какие книги вдохновили их, внесите в список.

- Максимальная самореализация
- Работа как внутренняя игра
- Поток: Психология оптимального переживания
- Над пропастью во ржи
- Гордость и предубеждение
- Великий Гэтсби
- Мастер и Маргарита
- Маленький принц
- Портрет Дориана Грея
- 451' по Фаренгейту

▶ **Составьте список вдохновляющих фильмов**, например, фильмы, основанные на реальных событиях.

- Один вдох
- Движение вверх
- Игра в имитацию
- Серфер души
- Социальная сеть
- Легенда 17
- Джобс: империя соблазна
- Чемпионы
- Игры разума
- Время первых
- Джой
- Мисс Поттер

▶ **Ведите дневник цитат** и перечитывайте их каждый день.

## 2 ПРОДОЛЖАЙТЕ УЧИТЬСЯ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ И РАЗВИВАТЬ НОВЫЕ НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ.

- ▶ **Начинали учить иностранный язык и забросили?**  
Скачайте приложение и продолжайте тренировки.
- ▶ **Найдите иностранного друга и практикуйте с ним разговорный язык.**
- ▶ **Проведите инвентаризацию своих профессиональных навыков.** Подумайте, каких не хватает для продвижения в карьере. Запишитесь на курс.
- ▶ **Поговорите с человеком, который достиг высот в вашей профессиональной области.** Узнайте, что он делал для этого, возьмите идеи в свой план.
- ▶ **Сходите на конференцию по своему профилю, наберитесь новых идей.**

# **3 РАБОТАЙТЕ НАД САМООЦЕНКОЙ. УЧИТЕСЬ ВЫБИРАТЬ МЫСЛИ, А НЕ ИДТИ ЗА СТЕРЕОТИПНЫМИ РЕАКЦИЯМИ.**

- ▶ **Отслеживайте моменты, когда хочется себя ругать.** Вместо этого задайте себе вопросы: «Чему я научился в этой ситуации? Как я этому научился? Что я буду делать по другому?».
- ▶ **Ведите список своих достоинств и регулярно его пополняйте.** Доставайте и перечитывайте в те моменты, когда особенно тяжело и хочется себя критиковать или ругать.
- ▶ **Напишите статью на тематическом сайте, покажите свою экспертизу другим.**
- ▶ **Замечайте всё, что вам в нравится в вашей внешности,** сделайте фотоальбом о себе.
- ▶ **Поставьте преграду негативным мыслям.** Придумайте себе знак «Стоп» (браслет, напоминка в телефоне).

## 4 УКРЕПЛЯЙТЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ.

Они нужны для того, чтобы ясно ощущать: где я, а где не я, где мои собственные эмоции, поступки, убеждения и мысли, а где — чужие. Границы также охраняют наш внутренний мир от посягательств извне.

- ▶ **Учитесь говорить: «Нет».**  
«К сожалению, у меня другие планы на вечер»  
«Боюсь, что это невозможно, это не входит в мои приоритеты»  
«Я сейчас не могу (не получится, нет возможности), могу предложить тебе вот это или это, что тебе больше подходит?»
- ▶ **Просите о помощи, когда она вам нужна.**



# ВНЕДРЯЕМ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ







# ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО НЕ ХВАТАЕТ МОТИВАЦИИ? НАЧНИТЕ ВЕСТИ «ЖУРНАЛ ВОЗНАГРАЖДЕНИЙ» В ЗАМЕТКАХ ТЕЛЕФОНА.

**Выпишите привычку. Придумайте вознаграждение,**  
которым побалуете себя после 21-го дня.  
Внесите его в таблицу.

**Каждый день отмечайте плюсы,** которые вы получаете  
от новой привычки.

## ЖУРНАЛ ВОЗНАГРАЖДЕНИЙ



**НОВАЯ  
ПРИВЫЧКА**

Ежедневная  
пробежка 3 км



**ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ  
ЗА ПРИВЫЧКУ**

Сделаю на завтрак яйца  
с авокадо

Помечтаю в середине  
рабочего дня за чашкой  
кофе 10 минут

Почитаю новую книгу



**ПОЗИТИВНЫЕ  
ОЩУЩЕНИЯ**

Чувство радости,  
я смотрела на деревья,  
цветы, это было очень  
красиво



# ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников

