

detkityumen.ru

## 20 простых способов позаботиться о себе

Отовсюду твердят: будь добрее к себе, заботься о себе — но до того ли нам в суматохе дел? Кажется, что для этого нужно перестраивать всю свою жизнь, а на это пока нет ни времени, ни сил. Однако проявить нежность к себе проще, чем кажется. Вот несколько идей.

### 1. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕГАТИВА В СОЦСЕТЯХ

Сегодня принято много говорить о важности цифрового детокса, а некоторые эксперты и вовсе призывают удалять свои аккаунты в соцсетях. Если на такой радикальный шаг вы пока не готовы, то, как минимум, стоит отключить уведомления или перевести их в беззвучный режим. И уж конечно, давно пора отписаться от всех и вся, кто сеет негатив, будь то новостные ресурсы или мрачно настроенные приятели.

### 2. УМОЙТЕСЬ

Банально до ужаса, но лучшего способа мгновенно почувствовать себя более бодрым и свежим еще не придумали. Как вариант, можно налить себе успокаивающего чая и нанести на лицо очищающую или питательную маску. Поры скажут вам спасибо.

### 3. ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ

Каждый день делайте хоть что-нибудь, чтобы порадовать себя. Это может быть совершенная мелочь: маникюр, новая книга. Что-то, на что давно не находилось времени.

### 4. СДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ДАВНО НЕ ДАВАЛО ВАМ ПОКОЯ

Оплатите счет, поменяйте лампочку, заплатите налог — да, делать этого не хочется, но, поверьте, вы сразу почувствуете себя лучше.

### 5. ПОМЕНЯЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ В СВОЕЙ ЕЖЕДНЕВНОЙ РУТИНЕ

Если вы обычно завтракаете яичницей, приготовьте кашу. Если перед сном смотрите сериал, попробуйте почитать или помедитировать. Перемены начинаются с маленьких шагов.

### 6. ВЫЙДИТЕ НА УЛИЦУ

Выберитесь на пробежку или хотя бы на прогулку. Свежий воздух и зелень творят чудеса.

### 7. СЪЕШЬТЕ ЧТО-НИБУДЬ ПОЛЕЗНОЕ

В идеале стоит делать это как минимум неделю и обращать внимание на свое самочувствие — скорее всего, оно хотя бы немного улучшится.

### 8. ЗАПИШИТЕ МЫСЛИ И ПЛАНЫ

Если вас посетила свежая идея или есть что-то, что вы хотели бы сделать, «выгрузите» это из головы, перенеся на бумагу.

## 9. СОСТАВЬТЕ СПИСОК ВЫПОЛНИМЫХ ДЕЛ

Вычеркивая пункты из этого списка, вы сможете увидеть прогресс и почувствовать удовлетворение.

## 10. ПОБЛАГОДАРИТЕ КОГО-НИБУДЬ

Скажите кому-нибудь из своего окружения, что любите его или ее, или поблагодарите — пусть даже за то, что человек такой, какой есть. Важным отношениям в вашей жизни стоит уделять особое внимание, не пускать их на самотек. Можно также поблагодарить жизнь (судьбу, Вселенную, самих себя) за все, что у вас есть.

## 11. СОЗДАЙТЕ СЕБЕ МЕСТО, ГДЕ ВЫ СМОЖЕТЕ РАЗМЫШЛЯТЬ

Такое место станет вашим островком уюта и безопасности в особенно сложные дни. Можно, к примеру, просто положить на пол подушки, зажечь свечи и попробовать расслабиться.

## 12. НАЙДИТЕ НОВУЮ СТРАСТЬ

То, что вас интересует — хобби, увлечение, новый вид спорта или творчества, который будет вдохновлять и заряжать вас.

## 13. УВЛАЖНИТЕ ТЕЛО КАКИМ-НИБУДЬ ЛОСЬОНОМ

Купите крем, масло или лосьон с особенно приятным для вас запахом и регулярно наносите его на тело — это не только полезно и приятно, но и здорово успокаивает.

## 14. СДЕЛАЙТЕ РАСТЯЖКУ ИЛИ ЗАЙМИТЕСЬ ЙОГОЙ

Вашему телу важно двигаться, а вам — оставаться с ним в контакте. Пятиминутная практика поможет расслабиться и улучшить кровообращение.

## 15. БУДЬТЕ ДОБРЫ К СЕБЕ

Встаньте перед зеркалом и запишите три вещи, которые вам в себе нравятся. Даже если поначалу кажется, что такого нет, — подумайте хорошенько, пристальнее взгляните в свое отражение. И научитесь наконец принимать комплименты!

## 16. ДЕЛАЙТЕ ВСЕ МЕДЛЕННЕЕ

Вечно мчитесь сломя голову, боясь везде опоздать? Это лишь усиливает стресс: постарайтесь вставать раньше, но двигаться медленнее. Откладывайте телефон, пока общаетесь с другими или гуляете, обращайте внимание на то, что происходит вокруг. Вслушивайтесь в звуки, смакуйте вкус, прислушивайтесь к запахам.

## 17. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ХЛАМА

Может показаться, что это очередная неприятная задача в списке дел, но по итогу вы почувствуете себя лучше, а в квартире или за рабочим столом будет находиться приятнее. Избавиться от ненужных вещей — все равно что перестать таскать с собой бессмысленный и бесполезный груз. Если не верите, посмотрите или почитайте интервью минималистов, в которых они рассказывают, как такой подход к жизни сделал их счастливее.

## 18. СПЛАНИРУЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ И РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Запишите то, что для вас важно, пусть даже это просто сон, еда, упражнения и, например, фотография. Убедитесь, что делаете это каждый день и действительно получаете от этого удовольствие. Расставьте приоритеты и избавьтесь от всего, что неважно или не отвечает вашим целям.

## 19. ПОСМЕЙТЕСЬ ИЛИ ЗАЙМИТЕСЬ ЧЕМ-НИБУДЬ ВЕСЕЛЫМ

Да, жизнь полна стресса, но это не повод относиться к ней слишком серьезно. Не добавляйте себе лишних задач, с которыми, скорее всего, не сможете справиться. Лучше дайте себе передышку и займитесь тем, что вас действительно радует.

## 20. БРОСЬТЕ ВЫЗОВ СОБСТВЕННОМУ МОЗГУ

Кроссворд, sudoku, головоломка, специальные тренажеры на развитие воображения, мышления и памяти, которые легко можно найти в сети, — решение сложных задач не только полезно для нашего мозга, но и доставляет нам чувство удовлетворения.

Фотографии из открытых источников с сайта <https://www.psychologies.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5444/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5444/)