

Скорая помощь: как быстро восстановить ресурс



- Включить концерт и подвывать
- Поехать к лошадям на конюшню
- Маникюр или педикюр
- Пойти на стрижку
- Душ
- Приготовить что-то вкусное или поэкспериментировать с едой
- Погулять в одиночестве хотя бы 40 минут
- Выспаться
- Поехать куда-то за город или лес
- Ехать в машине и орать песни
- Поехать за кофе
- Разукрашивать специальные альбомы
- Зажечь свечи в ванной
- Надеть повязку с единорожьими ушами
- Делать маски для лица
- Листать Пинтерест
- Вкусная еда
- Пройти пешком минимум 5 км
- Купить кофе с макаруном
- Купить себе красивый букет
- Оформить цветочную подписку
- Почитать книгу в тишине
- Послушать подкаст
- Фотографировать для себя
- Раскрашивать в Фотошопе
- Бассейн
- Сладости
- Сходить в музей
- Покататься на качелях
- Послушать стендап
- Посмотреть документалку
- Йога
- Сходить на массаж
- Художественная литература
- Тренировка
- Фигурное катание
- Персональный тренер
- Рисовать
- Позвать няню и смотреть в одну точку
- Прогуляться с мужем
- Покататься на самокате
- Обложиться котами и нюхать шерсть
- Взять выходной на работе
- Поспать в обед
- Поиграть на Нинтендо свитч
- Звать клинера раз в неделю
- Танцевать