

FOS 04.05.2020 PP

Jak odpoczywać, żeby odpocząć.

Odpoczynek powinien mieć swoje miejsce w naszym grafiku spraw do ogarnięcia. Nie możemy go pomijać, albo odpoczywać na pół gwizdka. Dobry odpoczynek pozwala ochłoniąć, zregenerować siły, ułożyć w głowie wiele spraw, daje energię i motywację do dalszego działania. Warto zadbać więc o jego jakość i nauczyć się odpoczywać efektywnie.

Pragnę Wam przedstawić kilka wskazówek, które pomogą dostrzec jak istotne jest odpoczywanie 😊





Dla Mnie najwięcej radości i odpoczynku daje zmiana otoczenia, wyjście do lasu , na łąkę. Wtedy odpoczywam najlepiej 😊 i jeszcze muzyka ...naprawdę łagodzi obyczaje 😊

Posłuchaj proszę:

<https://youtu.be/Co3OgkRYmt4>

Wspaniałego odpoczynku

Przygotowała *Smutek Agata*