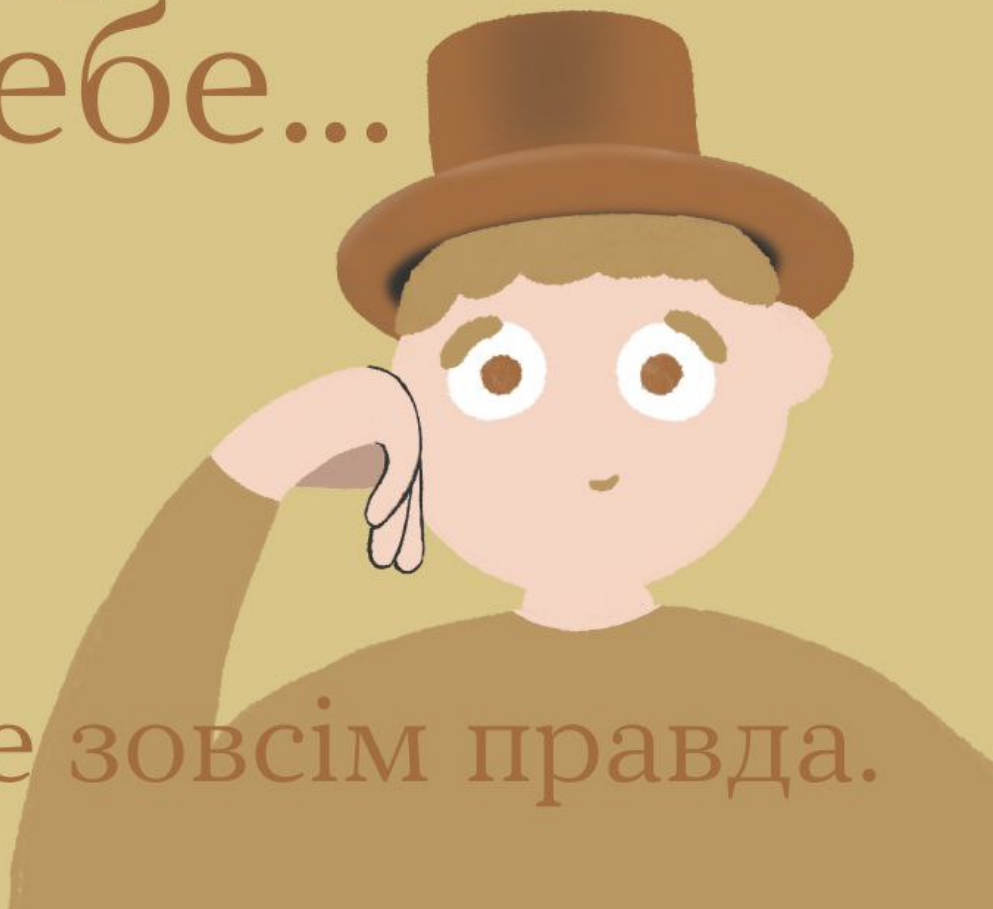


Якщо ви
«не маєте» часу
для турботи
про себе...



...то це не зовсім правда.

Вам вистачить 3 хвилини на день, аби

- заплющити очі і подихати
- випити додаткову склянку води
- виконати просту щоденну вправу чи техніку

Вам вистачить 10 хвилин на день, аби

- пройтися навколо дому чи офісу
- зробити руханку чи кілька простих вправ для м'язів
- увімкнути музику і потанцювати

Вам вистачить 30 хвилин на день, аби

- смачно і повноцінно пообідати
- виписати свої думки та емоції на папір
- помедитувати

Вам вистачить 1 години на день, аби

- побути в режимі «офлайн»
- запросити друга чи подругу на каву
- позайматися улюбленою справою

Вам вистачить 2-3 години на день, аби

- вчитися чомусь новому
- бути туристом у своєму місті
- поспати на пару годин довше

Ментальне здоров'я — завжди на часі 