

Техники отдыха для повышения продуктивности

Техники отдыха из статьи о внимании (<https://vc.ru/s/1157913-produktivnost-i-effektivnost/583313-srp-produktivnost-vnimanie>):

- Медленная, расслабляющая музыка (можно воспользоваться сервисом [brain.fm](<https://www.brain.fm/>))
- Успокаивающее дыхание: глубокий вдох, задержка, медленный выдох (например, техника «One Breath Break»)(<https://www.youtube.com/watch?v=vVXTFpZZk6w>)
- Ароматерапия
- Расслабляющий массаж
- Травяные чаи (ромашка, мелисса, валериана, мята, пустырник, лаванда, хмель, душица, одуванчик)
- Отдаление от ситуации, рефлексия, мечтание, планирование
- Отдых, скука, переход в режим «Пассивного внимания»
- Еда, стимулирующая выработку серотонина

Физический отдых:

- Контрастный и холодный душ
- Баня, сауна, спа
- Бассейн
- Гуляние босиком (желательно в лесу)
- Массаж, самомассаж, роллеры, перкуссионный массаж
- Гвоздестояние, аппликатор кузнечова
- Дневной сон
- Питательная, сытная еда

Интеллектуальный отдых (переключение внимания):

- Монотонная деятельность
- Скука (ничегонеделание)
- Медитация
- Информационная разгрузка (не читать/потреблять)

Эмоциональный отдых:

- Общение с близкими/друзьями, лучше живое

- Контролируемая деструктивность
- Проораться/прорыдаться
- Сломать что-нибудь, побить грушу
- Изучение литературы, кино
- Прослушивание музыки
- Путешествие, новый опыт
- Природа. Лес, горы, озеро, река, пляж
- Творчество, хобби
- Культурные мероприятия, социальная активность
- Избавиться от старых вещей / Купить новые
- Вкусная еда

Автор заметки: Genrih#6696

Revision #1

Created 20 April 2023 00:37:04 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:04:59 by Тимур