

Восстановление после умственного труда, NSDR

Предложите, пожалуйста, наиболее эффективные способы отдыха от тяжелой умственной работы в домашних условиях, которые вы регулярно используете.

Я заметил, что всё ещё использую соц. сети в качестве способа расслабиться. Но они слишком аддиктивны для меня и я неосознанно могу залипнуть в них на большое количество времени, нарушая самодисциплину. Я хочу избавиться от этой зависимости и ищу что то, что заменило бы соц. сети в качестве легкого расслабления но при этом было бы не таким залипательным. Может взять за привычку просто лежать и смотреть в потолок?

Автор вопроса: [NoSongs#7572](#)

По факту это занимает не час, а где-то полтора-два, но ощущаешь себя отдохнувшим. NSDR обязательно попробуй: <https://www.youtube.com/watch?v=pL02HRFk2vo>

Как лучше всего отдохнуть за час?

Сон не считается, это чит. Я прикинула так:

1. Размяться
2. Перекусить
3. Развяться
4. Расслабиться
5. Взбодриться

Если по пунктам пройти, то выйдет что-то вроде разминки, скушать что-то легкое вроде фрукта, отвлечься на приятное вроде общения/музыки/котов, или в окошко посмотреть, потом полежать/**NSDR**, после душ или кофе, или и то и другое.

Автор ответа: brummbrumm#6182

Revision #1

Created 2 May 2023 13:09:26 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:04:59 by Тимур