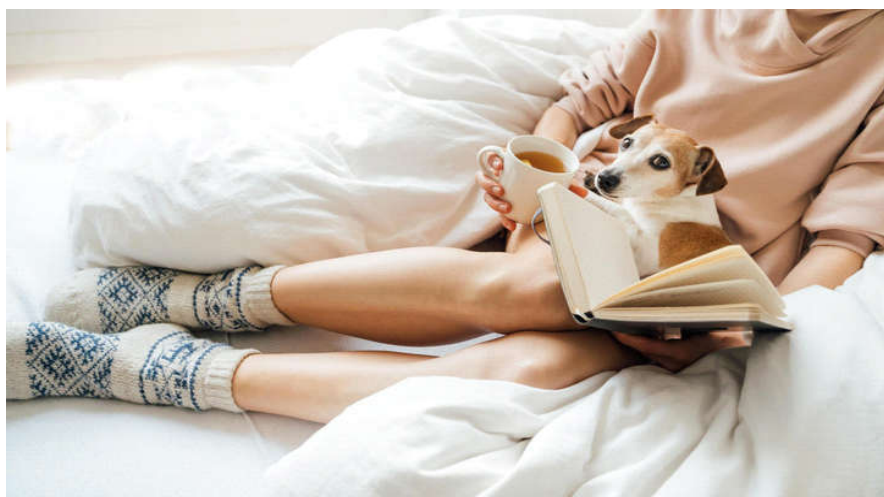


# 10 доступных практик на каждый день, которые помогут сохранить устойчивость в непростые времена

Эти, казалось бы, маленькие шаги — та основа, на которой все и держится.



Во времена стресса, перемен и неопределенности очень важно поддерживать ежедневную рутину, которая послужит тем «скелетом», на который будут опираться ваше психическое и физическое здоровье, не даст сползти в депрессию, погрузиться в бездеятельность и тревожность, поможет сохранить себя и даже быть счастливым.

Речь вовсе не идет о чем-то экстремальном, типа многочасовых [медитаций](#), марафонских забегов или ежеутренних обливаний ледяной водой. У вас

должна быть устойчивая система очень простых привычек, которая определяет структуру каждого вашего дня и тем самым поддерживает нормальную работу психики и физиологии.

Вот несколько примеров таких практик — вы можете выбрать из этого списка те, что подходят именно вам, а можете внести в него свои собственные.

### **1. УТРО ПОСВЯЩАЙТЕ СЕБЕ**

Утренняя рутина чрезвычайно важна для того, чтобы нормально прожить предстоящий день, настроить на него свое тело, разум и сердце. Постарайтесь выделить время для себя и каждое утро следуйте определенному расписанию. Например, это может быть комплекс из нескольких упражнений на растяжку, короткая энергичная прогулка или пробежка, душ, небольшая разминка, прослушивание подкаста на интересующую вас тему, и тому подобное.

### **2. СТРОЙТЕ ПЛАНЫ НА ДЕНЬ**

Каждый день у вас в голове, в телефоне или на бумаге должен быть список того, что вам предстоит сегодня сделать. Чтобы его составить, вам потребуется определиться с целями и приоритетами, отделить более важное от не столь важного, внести ясность и структуру в свою жизнь, что очень полезно с психологической точки зрения.

### **3. СТАРАЙТЕСЬ ИГРАТЬ НА ОПЕРЕЖЕНИЕ**

Конечно, когда и насколько это возможно. Когда вы действуете проактивно, то есть думаете на несколько шагов вперед и заранее готовитесь к каким-то

предстоящим делам, будущее воспринимается спокойнее, как нечто предсказуемое и поддающееся контролю. Причем речь идет о самой обычной, повседневной жизни. К примеру, если вы знаете, что вам предстоит загруженный день, позаботьтесь о меню ужина с утра. Или, если собираетесь утром пойти на тренировку, приготовьте все, что вам нужно взять с собой, с вечера.

#### **4. УСТРАИВАЙТЕ МИКРОПЕРЕРЫВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

Даже 15 минут достаточно, чтобы перевести дух, отдохнуть, восстановиться. Хорошо, если в течение дня будет несколько таких микро-перерывов, в течение которых можно побыть в одиночестве, в идеале — среди природы, послушать музыку или просто порефлексировать.

#### **5. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ДВИЖЕНИИ**

Наши тела созданы для движения, поэтому используйте любую возможность, чтобы поменьше сидеть и побольше двигаться. Например, можно завести привычку всегда говорить по телефону стоя или прогуливаясь по комнате, делать приседания, пока заваривается кофе, каждый день выходить на пешую прогулку или пробежку.

#### **6. ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА**

Контакт с дневным освещением, с природой невероятно важен для нормальной работы нервной системы, поэтому, даже если вы работаете из дома, следите за тем, чтобы каждый день из него выходить хотя бы на непродолжительное время.

## 7. РЕГУЛЯРНО ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СЕБЕ

В течение дня полезно время от времени прислушиваться к своим чувствам и потребностям, проверять, насколько вы присутствуете в моменте, насколько заземлены, есть ли у вас ресурсы, чтобы справляться с происходящим. Делайте регулярно короткие паузы, чтобы спросить себя «Что я чувствую прямо сейчас?», или «Это то, что мне сейчас нужно?».

## 8. ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕСЬ С УЧЕБНОГО РЕЖИМА ПРИ ВОЗВРАЩЕНИИ ДОМОЙ

Очень важно не приносить с собой домой дневные проблемы, переключаться с учебного на домашний режим. В этом может помочь набор простых действий — например, вы в течение пяти минут убираете свое рабочее место, идете хотя бы какое-то время пешком, слушая музыку в наушниках, приходя домой, снимаете одежду, в которой были на учебе, и надеваете что-то домашнее, и тому подобное.

## 9. ПРАКТИКУЙТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ

Старайтесь каждый день найти время, чтобы подумать о каких-то трех, каждый раз новых, вещах, за которые вы испытываете благодарность. Это помогает взглянуть на свою жизнь с иной точки зрения и ценить все, что в ней происходит.

## 10. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ВЕЧЕРНИЕ РИТУАЛЫ

Последовательность однотипных действий, которые мы совершаем перед тем, как лечь спать, помогает успокоиться, расслабиться, настроить тело и разум на сон. В список ни в коем случае не должны входить скроллинг соцсетей или

работа за ноутбуком вплоть до момента укладывания в постель — это окажет ровно противоположный эффект. Важно также всегда стараться ложиться спать в одно и то же время.

По материалам сайта [psychologytoday.com](https://psychologytoday.com)