

Your time whisperer. _____



Live Well prin postură: 5 pași pentru reglarea emoțională zilnică

1. Auto-observarea stării emoționale:

→ Începe ziua prin a-ți evalua starea emoțională. Întreabă-te: „Cum mă simt acum?”

2. Pauze conștiente.

→ Programează pauze scurte de 5-10 minute la fiecare 90 de minute

de activitate pentru a te reconecta cu tine însuși.

3. Respirație profundă.

→ Practică respirația diafragmatică: inspiră adânc pe nas timp de 4 secunde, ține respirația 4 secunde,

→ expiră lent pe gură timp de 6 secunde. Repetă de 5 ori..

4. Activități plăcute.

→ Include în rutina zilnică activități care îți aduc bucurie, cum ar fi ascultarea muzicii preferate sau o

plimbare în natură..

5. Recunoștință.

→ Înainte de culcare, notează trei lucruri pentru care ești recunoscător în acea zi.
