



9 способов  
оставаться в  
ресурсном  
состоянии



Планируйте свой день:



Планируйте важные  
дела на день;

Используйте правила 50/10:

- 50 минут работы;
- 10 минут отдыха.

Подводите итоги  
каждого дня:

- фокусируйтесь на том, что делает вас счастливым;
- будьте благодарны окружающим людям;
- балуйте себя.



Следите за  
здоровьем:

- пейте больше воды;
- больше двигайтесь;
- хорошо высыпайтесь.

Развивайтесь:

- читайте полезную информацию в сети интернет;
- самообразовывайтесь.