Автор Лариса Шубина

e-mail: [shublv@yandex.ru](mailto:shublv@yandex.ru)

тел. +7 906 903-02-35

Информационный пост с актуализацией

для инфо предпринимателя

по обучению удаленным профессиям

Уникальность 100 % на eTXT (AntiPlagiarism.NET)

**Второе дыхание, откройся!**

Расслабленный фрилансер под пальмой- это миф, к сожалению)). Если хочешь добиться результата, приходится “жопочасить”, не выходя из дома.

Поскольку ты все-таки не машина, в один далеко не прекрасный момент понимаешь, что всё, твой предел уже близок. Начинают приходить в голову мысли, а не пора ли посетить нужного специалиста, раздражает все: и эта “свобода”, и заказчики, которые желают быть с тобой на связи 24/7, и домочадцы, которым что-то от тебя постоянно надо…

Ну, и пока до специалиста дело не дошло, предлагаю вам несколько простых, но эффективных способов восстановления своих физических и духовных сил:

1. Соблюдайте режим дня. Ложитесь спать не позже 23.00. Кстати, лучший способ сохранения красоты для женщин - это здоровый сон. Вы же хотите быть и состоятельным, и красивым фрилансером? Все важные дела переносите на утро. Народную мудрость никто не отменял: “Утро вечера мудренее”.
2. Делайте перерывы в течение дня. Лучше, конечно, не лежа на диване, а меняя вид деятельности: займитесь уборкой, поработайте в саду, уделите время любимому хобби (рисованию по цифрам, например), поиграйте с четвероногим другом.
3. Меняйте обстановку. Пойдите на прогулку, покатайтесь на велосипеде и т.д. Конечно, в идеале иметь возможность куда-то поехать. Путешествие-источник незабываемых впечатлений, здорово восстанавливает физические и моральные силы.
4. Занимайтесь йогой, медитацией и другими практиками. Занятия всего 15 минут в день значительно улучшат ваше самочувствие.
5. Шоппинг имеет целительное воздействие на женский организм. Сходите в магазин, порадуйте себя любимую. Ведь, вы этого достойны?)

Так что, дорогие мои читательницы, отдыхать нужно обязательном. Здоровье - прежде всего.

Хотели бы вы продолжить разговор на тему, как фрилансеру справиться с выгоранием, и узнать другие способы самовосстановления. Ставьте лайки, сохраняйте пост в закладках и пишите в комментариях))