

A group of people are playing beach volleyball on a sandy beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. A volleyball is suspended in the air above the players. The background shows the ocean and a clear sky with some clouds. The text is overlaid on a blue rectangular background.

# **Мануал по идеальному восстановлению в выходной день**

# Зачем вам изучать этот **мануал**

Продуктивность — вещь непостоянная. Сегодня свободно работаете, покоряете миры и вселенные, а уже на следующий день не можете встать с кровати из-за **плохого настроения** и **прокрастинации**.

Чтобы такого не было — важно посвящать 1 день в неделю **качественному отдыху**.

Однако что такое качественный отдых?

Большинство не умеют правильно расслабляться и после очередного выходного идут в рабочие будни ещё более уставшими, чем были раньше.

Если вы **хотите** быть **энергичными** и в **хорошем настроении** всю неделю — **читайте дальше**.

# Почему отдых получается **вредным**



**Нет плана  
выходного**

Просыпаетесь  
в 13 часов дня  
и уже полдня  
прошло, а **когда  
отдыхать?**



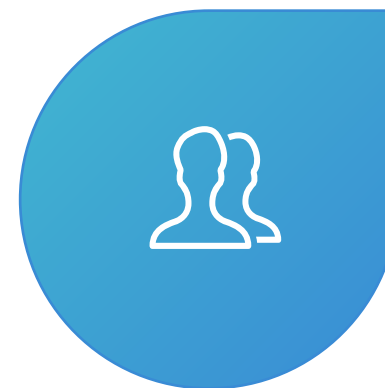
**Отдых  
на диване  
за ТВ или ноутбуком**

Насмотрелись  
сериалов,  
а толку ноль.  
**Энергии  
не прибавилось.**



**Выходной  
в соц.сетях**

**Постоянно  
отвлекаетесь**  
на чаты и ленту  
новостей своих  
знакомых.



**Неприятные  
люди**

Компания  
**неприятных  
людей**, которые  
вселяют  
негатив.



## Основные правила

Теперь вы поняли, как важно **правильно**  
отдыхать и какие вещи могут сделать  
ваш выходной **вредоносным**.

**Пора узнать основные правила по идеальному  
построению своего досуга.**

## Убирайте гаджеты

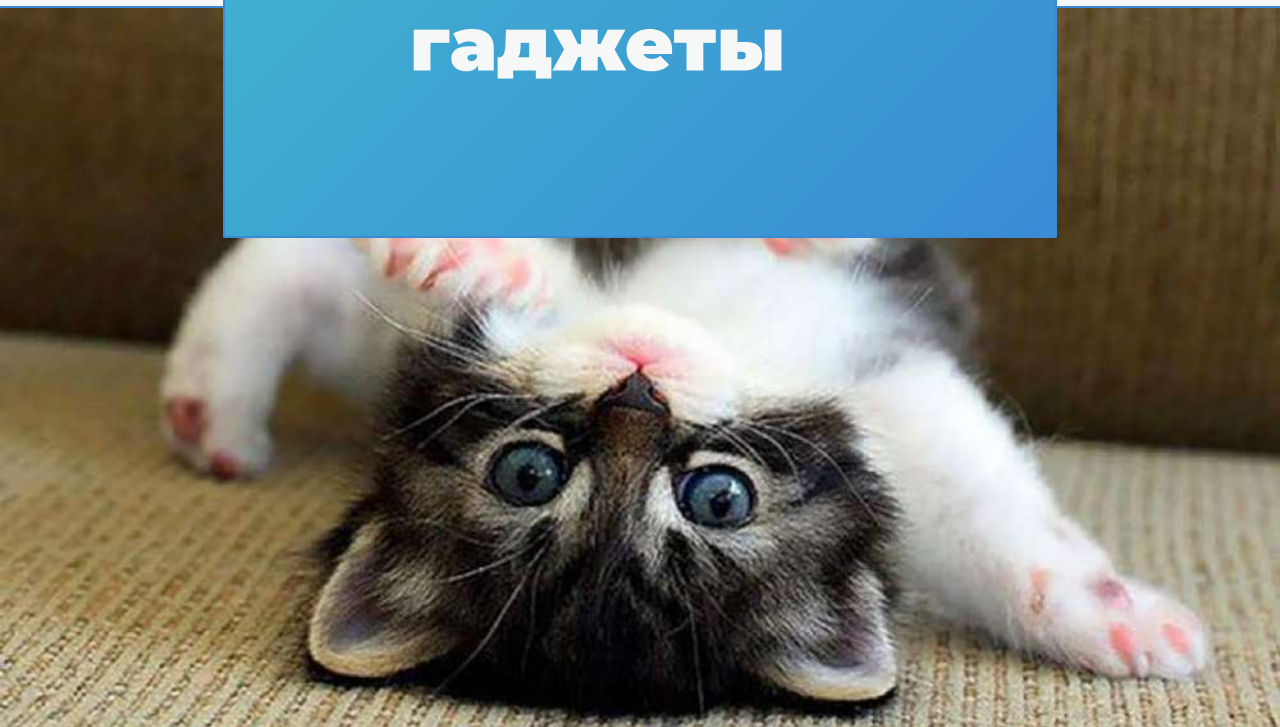
В рабочее время мы постоянно пользуемся гаджетами: **почта, соц.сети, новости, бесконечные переписки, мемы**.

Мониторить ленту ВК или Инсты — это **наихудший способ отдыха**.

Теряется **концентрация**, постоянно **отвлекаетесь на экран телефона**.

Поверьте, вы упускаете многое вокруг себя.

Даже если смотрите котиков, чтобы расслабиться, постарайтесь этого не делать. Все любят котиков, однако **минимизируйте времяпрепровождение в интернете во время отдыха**.





# Отдыхайте активно

Сидеть за ноутбуком или спать весь день никто не запрещает. Но если вы хотите быть энергичными, здоровыми и жизнерадостными

— **нужна движуха.**

Большая проблема, с которой я борюсь у своих учеников

— это **сидячий образ жизни.**

**Спорт, движение, активный отдых**

**— это жизнь!**



Больше всего проблем одному человеку приносит другой человек. Нет смысла проводить свободное от работы время с людьми, которые **неприятны и приносят негатив**. В рабочие дни и так проблем хватает, хотя бы на время отдыха **уберите их из своей жизни**.

Общайтесь  
с лучшими



## Сделать себе приятное

— лучший способ провести выходной.

Кто-то любит ходить по магазинам, кто-то в кино. У каждого свои предпочтения.

## Давно ли вы себя радовали?

**Займитесь собой:** своим телом, внешностью, развитием, окружением, психологическим состоянием. Так вы повысите самооценку, да и организм в долгу не останется.



Уделяйте  
**время себе**





## Экспериментируйте

Ничего так не радует,  
как **ощущение новизны**.

Сходите в место, где вы никогда  
не были, прыгните с парашютом,  
сходите на свидание,  
попробуйте что-нибудь  
новенькое.

**Новые ощущения** никому  
не повредят.





Не стройте  
**ожиданий**

Если не возлагаете слишком много ожиданий, то и **расстроить вас никто не сможет.**

Поэтому не ждите выходной, как нечто особенное. Это просто отдых, который помогает расслабиться и получить удовольствие.

**Не стоит жить только ради выходных от пятницы к пятнице.**





**Не работайте**

Главное правило  
здорового отдыха  
— **никакой работы  
во время выходного!**

Бывают разные  
ситуации (начальник  
звонит срочно или  
клиент требует вашего  
внимания), но лучше  
**забыть о них на день,  
а потом с новыми  
силами вернуться.**

Иначе — привет,  
эмоциональное  
выгорание.

**Вам это надо?**



# Планируйте ОТДЫХ

Не обязательно отдыхать по плану и следить за каждой минутой. Но заранее спланировать, что вы будете делать и как проведете этот день — обязательно!



Тебе не надо планировать  
выходные



если работать без  
выходных

С помощью плана вы будете понимать, что вас ждет и сможете всё успеть и не будет суматохи.

Мозгу не нужно будет думать «чем бы заняться сегодня», так как вы всё спланировали заранее.



Это нужно  
**заскринить**



Убирайте  
**гаджеты**



Активный  
**отдых**



Выбирайте  
**лучших**

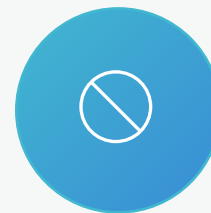


Уделяйте  
**время себе**

**И это тоже...**



**Экспериментируйте**



Не стройте  
**ожиданий**



**Не работайте**



Планируйте  
**отдых**

# Это еще **не всё**

Вы теперь знаете, что вредит вашему отдыху и какие **правила нужно соблюдать**, чтобы ваш выходной получился **восхитительным**.

Но это ещё не всё.

Я подготовил **21 способ круто провести время** и я считаю, что каждый человек должен хоть раз попробовать тот или иной вариант досуга.

Читайте дальше и надеюсь, что вы попробуете все эти способы!



**Массаж**





**Сауна**



# Бассейн





**Флоатинг**



A man is lying down in a cryosauna, looking up at a digital display. The display shows '271-' and '5E1-' in red, and '001' in yellow. The man's head is visible above a thick layer of white vapor. The background is dark and industrial.

**Криосауна**



# Antigravity








# **Прогулка на природе**





## Настольные игры



A family of four is captured in a joyful moment on a large outdoor trampoline. A young boy in an orange shirt and blue jeans is jumping high on the left, holding hands with a smaller child in a green and white striped shirt. In the center, a boy in a blue jacket and dark pants stands firmly, holding hands with a girl on the right. The girl, wearing a purple vest over a green shirt and dark pants, is performing a high kick. The background features a chain-link fence, some trees, and distant mountains under a clear sky. A blue graphic overlay is in the bottom left corner.

# Прыжки на батуте



**Заняться  
рисованием**





**Посетить  
остеопата**





**Пострелять  
из оружия**





**Сходить  
на СПА  
процедуры**





**Сходитьь  
на картинг**






Театр или  
филармония



**Сходить  
на парные  
танцы**








**Поехать  
в загородный дом  
без интернета**





**Сходить  
на чайную  
церемонию**





**Сходитьь  
на квест**



A group of paintball players in full tactical gear, including helmets and vests, are engaged in a game on a grassy field. They are using paintball markers and are positioned around large yellow inflatable bunkers. One player in the foreground is crouching and aiming, while others are behind him, some taking cover and others moving. The background shows a fence and trees.

**Пейнтбол,  
страйкбол,  
лазертаг**





**Тематические  
мероприятия  
по интересам**



# ЗАПЛАНИРУЙТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

От этого мануала не будет ни капли пользы, если вы не возьмете из него всю информацию и не внедрите уже **на следующий свой выходной**

