



НЕЙРОХАКИ

ДЛЯ ПОПОЛНЕНИЯ ЭНЕРГИИ

СЕКРЕТНЫЙ БОКАЛ ВОДЫ 💧

Держите бокал с водой рядом, и когда чувствуете усталость, выпейте его медленно, осознанно, маленькими глотками.

Обычная вода — это не магия, но наш мозг часто путает жажду с усталостью, и такая пауза восстанавливает быстрее кофе.

ГДЕ ЗАРЯДКА — ТАМ И ЭНЕРГИЯ

Пройдите 3-5 минут обычной
ходьбой по комнате или улице.

Даже небольшое движение
включает циркуляцию крови,
что даёт мозгу свежий прилив
сил, словно после сна.

ДЫХАНИЕ В СТИЛЕ «4-7-8» 🧘‍♀️

Вдох на 4 секунды, задержка на 7, выдох на 8.

Это дыхание помогает снизить стресс и улучшает приток кислорода к мозгу. Если повторять 3-5 раз, можно почувствовать бодрость и ясность.

ОТКЛЮЧЕНИЕ НА 10 МИНУТ z^zZ

Когда чувствуете, что мозг уже «не варит», сделайте 10-минутный перерыв с закрытыми глазами.

Полное расслабление и отказ от любых гаджетов в течение этого времени позволяет нервной системе сбросить накопившееся напряжение и вернуться к работе с новыми силами.

АРОМАТЫ ДЛЯ БОДРОСТИ 🍊

Эфирные масла цитрусовых или мяты — быстрый способ зарядить энергией и снять напряжение.

Капните немного масла на запястье или просто вдохните аромат — мозг воспримет сигнал как сигнал к бодрости.

МИКРО-МЕДИТАЦИЯ НА 3 МИНУТЫ

Закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха-выдоха и просто наблюдайте за своим дыханием.

Этот простой трюк помогает нервной системе переключиться в режим отдыха и восстанавливает силы.

«МИНУТКА МОНТЕСОРИ» ДЛЯ МОЗГА 🧩

Возьмите любой предмет (ручку, чашку) и опишите его вслух так, будто видите впервые: цвет, форма, вес, текстура.

Этот простой фокус возвращает внимание в момент и снижает внутреннее напряжение. Отличный способ для короткого отдыха, когда нужно быстро перезагрузиться.

**СПАСИБО ЗА ИНТЕРЕС
К ТЕМЕ #НЕЙРО И НЕЙРОПЛАНУ!**



**ЕЩЕ БОЛЬШЕ КЛАССНОЙ ПОЛЬЗЫ
СКАЧИВАЙТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ
[NEUROPLAN.ONLINE/NEUROPLAN](https://neuroplan.online/neuroplan)**

