

JAK UNIKNAĆ PRZEMĘCZENIA



01.

Śpij regularnie

Kładź się spać o stałej porze i ogranicz ekran przed snem. Jakość snu ma większe znaczenie niż sama jego długość.

02.

Ogranicz bodźce

Mniej telefonu, mniej powiadomień, więcej ciszy. Twój mózg potrzebuje przerw, żeby się regenerować.

03.

Ruszaj się codziennie

Spacer lub spokojna joga przez 20–30 minut dziennie poprawia energię bardziej niż kolejna kawa.

04.

Odpuszczaj

Nie musisz robić wszystkiego. Wybieraj to, co naprawdę ważne i zostaw przestrzeń na odpoczynek.