



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



МОЯ НЕДЕЛЯ БЕЗ ЛИШНЕГО ВОЛНЕНИЯ

ПРИВЫЧКА	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	Итог за неделю
 Сон 9–10 часов, без телефона за час до сна	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	из 7
 Движение танцы, прогулки, бег, зарядка	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	из 7
 Дневник эмоций контроль тревожных мыслей, план и рациональное решение	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	из 7
 Инфогигиена фильтр тревожного контента / без социальных сетей перед сном / важным делом	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	из 7
 Мой ритуал выполнение индивидуальных успокаивающих действий: чай, музыка, 5 минут тишины	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	из 7

ЗАМЕТКИ