

Антистресс-чек-лист на неделю

Mental Anti-Stress – ваш проводник к гармонии и спокойствию.



Добро пожаловать!

Этот чек-лист поможет вам заботиться о себе ежедневно и снизить уровень стресса всего за 7 дней. Это не просто задания, а маленькие шаги к большим изменениям в вашем самочувствии и внутреннем состоянии.

Как работать с чек-листом:

- Каждый день выполняйте предложенное задание.
- Отмечайте выполненное в специальном поле.
- В конце недели — подведите итоги и проанализируйте свои ощущения.

Напутственные слова:

Позвольте себе маленькие шаги заботы — это уже большая победа!

Не торопитесь, наслаждайтесь каждым моментом и помните: вы делаете это для себя.



День 1: Остановись и подыши

1

Задание дня:

Не важно где вы находитесь. Остановите поток мыслей. Сделайте 5 медленных вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на каждом из них. Постарайтесь сделать вдох и выдох равными по времени. Осознанное дыхание помогает восстановить внутренний баланс.

2

Сообщение:

Ты заслуживаешь спокойствия. Вдохни обновление, выдохни тревогу.

3

Выполнено: \[\]

Мои ощущения: Запишите, что удалось заметить за эти мгновения



День 2: Микро-движение

1

Задание дня:

Выделите 3-5 минуты для легкой растяжки, зарядки или короткой прогулки. Даже небольшая физическая активность творит чудеса. Идеально, если получится это сделать сразу после пробуждения!

2

Сообщение:

Дай телу шанс для разрядки!
И тогда твой день пройдет прекрасно!

3

Выполнено: \[\]

Мои ощущения: Запишите, что удалось заметить за эти мгновения

День 3: Ментальное заземление



1

Задание дня:

Оглянитесь вокруг. Назовите 3 предмета, которые видите, и почувствуйте своё тело, его контакт с поверхностью.

2

Сообщение:

Ты здесь и сейчас. Всё в порядке.

3

Выполнено: \[\]

Мои ощущения: Запишите, что удалось заметить за эти мгновения



День 4: Слово поддержки себе



Задание дня:

Напишите или произнесите вслух фразу: "Я всегда есть у себя!
Я никогда не бываю один. Я поддерживаю себя в любой ситуации."
Наблюдайте за ощущениями

1

Сообщение:

Ваша добрая мысль — это ресурс!
Вас уже достаточно, чтобы быть тем, кем хотите.

2

Выполнено: \[\]

Мои ощущения: Запишите, что удалось заметить за эти
мгновения

3





День 5: Микро-радости

1

Задание дня:

Сделайте что-то приятное для себя: выпейте чашку любимого чая, послушайте музыку, почитайте книгу или посмотрите на облака. По возможности сделайте это в приятном уединении с собой

2

Сообщение:

Маленькая радость — большая энергия!

3

Выполнено: \[\]

Мои ощущения: Запишите, что удалось заметить за эти мгновения



День 6: Вечер без гаджетов

1

Задание дня:

Проведите 1 час без телефона или социальных сетей. Посвятите это время реальной жизни, наполненной удовольствием.

2

Сообщение:

Пауза для себя, чтобы почувствовать себя живым!

3

Выполнено: \[\]

Мои ощущения: Запишите, что удалось заметить за эти мгновения



День 7: Рефлексия недели

1

Задание дня:

Коротко запишите, какой день был самым полезным и почему. Что нового вы узнали о себе? Поблагодарите себя за этот опыт

2

Сообщение:

Вы молодец! Найдите свой главный рабочий инструмент против стресса и внедрите его в повседневную рутину.

3

Выполнено: \[\]

Мои ощущения: Запишите, что удалось заметить за эти мгновения



Финальный анализ: Ваша неделя Антистресса

Поздравляем с завершением недели осознанной заботы о себе! Пришло время подвести итоги и наметить дальнейшие шаги.

1 Что изменилось за неделю?

Заметили ли вы улучшение настроения, снижение тревожности?

2 Какое упражнение помогло больше всего?

Определите, что работает именно для вас, и включите это в свою рутину.

3 Что хотите повторить или добавить?

Создайте свой собственный план антистресса, опираясь на полученный опыт или приходите к нам!.

Ваш путь к спокойствию — уже начался. Продолжайте в своём темпе!

Хотите классные результаты ? - Добро пожаловать в [Mental Anti Stress System!](#)