

Jak odpoczywać, aby zregenerować siły?

Zmień otoczenie,
idź na spacer do lasu.



Nic nie planuj.
Odpuść sobie na chwilę.



Złe myśli wyślij w kosmos.



Poczytaj książkę.



Wyłącz internet.



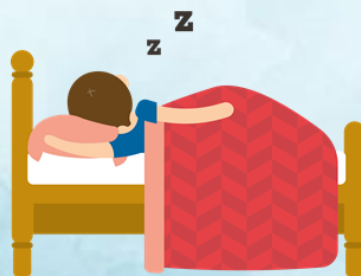
Słuchaj ulubionej muzyki.



Jedź zdrowo. Pij wodę.



Wysypiaj się.



Uśmiechaj się!

