



Чек-лист “Психологическое здоровье”



1	Найти хобби себе по душе, то, что будет приносить удовольствие	☐
2	Научиться правильно распоряжаться своим временем	☐
3	Делать медитации/дыхательные упражнения перед сном	☐
4	Вставать и ложиться в одно и то же время	☐
5	Сбалансированно питаться	☐
6	Заняться любым видом спорта или физической работой	☐
7	Вести дневник благодарностей	☐
8	Вспомнить, что помогает вам быть в ресурсе и составить шпаргалку	☐
9	Меньше уделять времени социальным сетям	☐
10	Делать перерывы на отдых	☐
11	Просто гулять	☐
12	В трудной ситуации обратиться к психологу	☐

