

JAK RADZIĆ SOBIE Z *przebudźcowaniem*

czyli proste sposoby na trudne emocje

- włącz tryb “nie przeszkadzać” w telefonie (jeśli jednak na dłuższą metę Ci to nie pomaga, odinstaluj apki społecznościowe, chociaż na jakiś czas)
- jeśli masz taką możliwość, wyłącz duże światło w pomieszczeniu i użyj mniejszych lampek
- zrób sobie drzemkę
- poczytaj książkę zamiast oglądania serialu - ekspozycja na światło niebieskie i dodatkowe dźwięki może jeszcze bardziej zaszkodzić
- znajdź odprężającą Cię aktywność fizyczną
- zjedz lub wypij coś, co lubisz - może być to comfort food albo ulubiona ciepła herbata
- jeśli czujesz się przebudźcowana po powrocie do domu - przebierz się w wygodne, “domowe” ubrania (niby oczywiste, ale jeśli na co dzień tego nie robisz, w takim przypadku powinno szczególnie pomóc)

Jeśli często mierzysz się z przebudźcowaniem, zastanów się, czy przypadkiem nie przyswajasz na co dzień zbyt dużej liczby bodźców. Być może ciągle słuchanie muzyki, którą tak uwielbiasz, wcale Ci nie służy, a prowadzenie kilkunastu rozmów ze znajomymi na Messengerze wytrąca Cię z równowagi i utrudnia skupienie.

xoxo
Team Bossier

BOSSIER