**Философия кратковременного отдыха**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Если нет сил, а до полноценного отдыха еще далеко, попробую уникальную практику «Метод таксиста». Строго говоря, это не какое-то упражнение на 5 минут, это целая философия жизни и вы можете с ней согласиться или нет. Попробуйте представить и понять, для вас это приемлемо или нет. Таксисты по многу часов находятся за рулем и не имеют времени на полноценный длительный отдых. Как же они выдерживают? Секрет в том, что они не ждут, когда наступит отдых, а используют для него любую свободную минуту, любой отрезок времени, где бы они не находились в этот момент. Например, когда вы сидите в очереди, в транспорте, ждете опаздывающего человека, когда моют или ремонтируют вашу машину и прочее, вы можете это время использовать на то, чтобы закрыть глаза, расслабиться и отдохнуть.

Если взять такой подход за систему, то можно и нужно, при планировании любого, даже очень загруженного рабочего дня, оставлять для себя небольшие, но регулярные временные отрезки для отдыха. Например, возвращение с работы до дома, пусть эти пол часа превратятся в приятную пешую прогулку, воспринимайте это как отдых, когда можно просто шагать, глядеть по сторонам и ни о чем не думать. Может быть отдыхом станет чашка чая и 15 минут тишины, когда вас никто не трогает. Клиент опаздывает на встречу с вами? Отлично, не смотрим нервно на телефон, а достаем книгу и спокойно погружаемся в иную реальность.

Еще раз отметим, что это не заменит полноценного отпуска, но вот такие моменты отдыха в каждом дне, они очень сильно выручают.