

Вопросы COVID-19

Ресурсы для поддержания здоровья



Книги

Audible: <https://stories.audible.com/start-listen>

Раскраски

Мандала: <http://www.supercoloring.com/coloring-pages/arts-culture/mandala/tibetanmandalas>

Коллекция раскрасок Художественного музея Уолтерса (Walters Art Museum):

https://thewalters.org/experience/virtual-museum/coloring/?mc_cid=47922bbaf6&mc_eid=d215d52c85

Физические упражнения

Сайт YMCA 360: <https://ymca360.org/#/>

Ведение дневника

Как начать вести дневник благодарности: <https://www.lifehack.org/794635/gratitude-journal>

Медитация

Приложение Calm: <https://www.calm.com/blog/take-a-deep-breath>

Приложение Headspace: <https://www.headspace.com/covid-19>

Медитация с инструктором: <https://youtu.be/Ix73CLI0Mo0>

Осознанность

Техники осознанности для проработки тревожных состояний:

<https://www.youtube.com/watch?v=9ax4vSdcTQk>

Йога

Канал Yoga with Adriene (Йога с Адрианой): <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>