

Виды восстановления/вознаграждения

1. Массаж
2. Занимаюсь на TRX
3. Горячая ванна с солью
4. Чай с малиной и спать
5. Баня, хамам
6. День тишины. Кто-то называет это информационной детоксикацией. Сутки без телефона, интернета. Никаких людей, кроме самых близких и никакой новой информации
7. Шопинг
8. Бассейн
9. Тир
10. Живой рок концерт. Стоять напротив сцены и кайфовать
11. Новые фильмы
12. Придумать приключение с детьми. И много с ними обниматься
13. Чайная церемония
14. Сигара + коньяк/ром
15. Караоке
16. Гитара поорать у костра
17. Встреча со старыми людьми, с которыми нет планов
18. СПА. Испанский массаж лица
19. За грибами съездить
20. Рыбалка
21. Боулинг
22. Читать и учить стихи