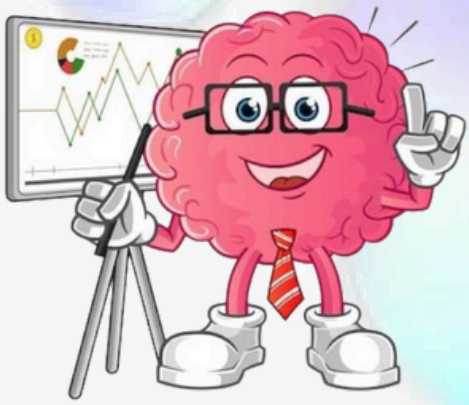
provisorclub_official

22 липня
ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МОЗКУ

22 ЛИПНЯ — ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МОЗКУ



Provisor Club разом із Мемостім® відзначили цю подію в Instagram @provisorclub_official особливим розіграшем!

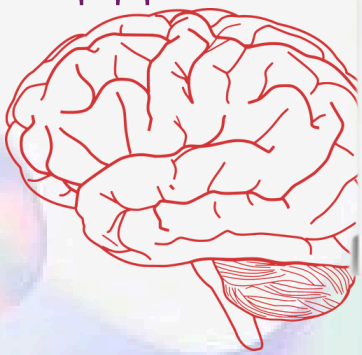
Фармацевти в коментарях поділилися власними способами ментального “перезавантаження” під час напруженого робочого дня. Адже в професії, де мозок працює на максимум щохвилини, важливо не лише допомагати іншим, а й вчасно подбати про себе.

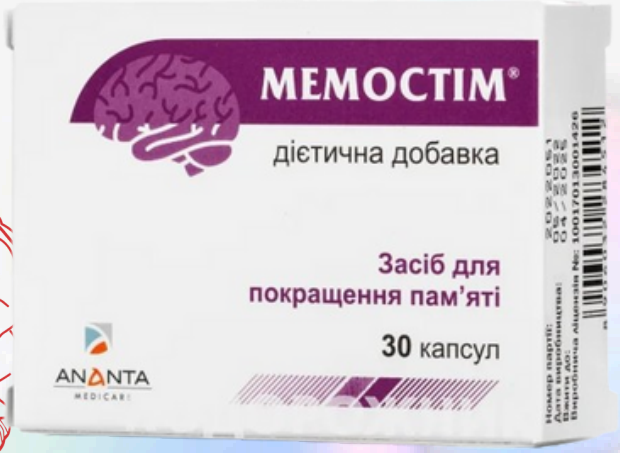
Коментарі учасників були різноманітні й надзвичайно цікаві — від класичних до креативних лайфхаків. Ми вкотре переконалися: мозок фармацевта — справжній атлет, який щодня долає марафон викликів. І саме маленькі «фішки» допомагають залишатися зібраними, навіть коли навколо черга, термінові замовлення й сотня запитань «щось сильне, але без хімії».

Розіграш тривав з 22 по 27 липня, а 29 липня переможців визначили за допомогою рандомайзера

Дякуємо кожному за відвертість, щирість і натхнення! На наступних сторінках вітаємо переможців та презентуємо коментарі учасників.

📌 Пам’ятайте: мозок — не безмежний ресурс, а наш головний інструмент, який варто берегти щодня.





ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ!

Пилипенко Юлія, м. Полтава

Чашка кави, і 10 хв на свіжому повітрі без телефону

Овчіннікова Альона, м. Одеса

Мені допомагає 5 хв в тишині з чашкою чаю з мелісою.

Романюк Надія, м. Луцьк

Улюблена книжка, чашечка кави та тиша навколо ідеальне перезавантаження🙌

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Андрусечко Марія, м. Трускавець

Допомагає перезавантажити мозок- прогулянка на природі, біля річки, похід за грибами, душевна розмова за чашкою кави з рідною людиною ну і звісно 🍫

Апанасова Лілія, м. Запоріжжя

Один із найкращих способів "перезавантажити мозок" для мене — це вийти на коротку прогулянку без телефону. А найпотужніше "перезавантаження" — це сміх. Подивитися щось смішне або згадати кумедну ситуацію — мозок одразу міняє фокус і розслабляється.

Барило Людмила, м. Полтава

Побути на самоті в обіймах легкої музики. Гарно допомагає перезавантажитись.

Богуцька Ольга, м. Вінниця

Мій ефективний і простий спосіб перезавантажити мозок - це відволіктися на щось приємне що підніме тобі настрій :елементарно зателефонувати друзям, зробити ароматний чай або посидіти в позі "лотоса"!😍

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Бондаренко Альона, м. Хмільник

Перезавантажити мозок мені допомагає спорт. Прогулянка на свіжому повітрі, біг, велосипед або будь-яка інша фізична активність, яка приносить задоволення, допоможе покращити кровообіг і наситити мозок киснем.

Ще мені допомагає побути біля води. 🌊🌊🌊 Вода дуже має заспокійливий ефект. Просто посидіти і все минає, просто забуваю про все.🔥

Вініченко Ірина м. Кропивницький

Я перезавантажую мозок збираюся в ліс , просто полежати подивитися, як шумлять дерева через гілки пробивається сонечко,це надихає і дає мозку віддихнути від всіх думок

Величко Аліна, м. Вільнянськ

Мені допомагають танці та чашка зеленого чаю в тиші

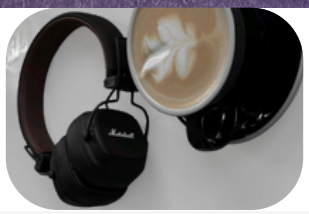
РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Воронка Надія, м. Львів

"Перезавантажити мозок" у напружені дні мені допомагають дихальні практики і свіже повітря, хоча б декілька хвилин, це універсальний спосіб не "закипіти"))))

Воробей Катерина, м. Кропивницький

Послухати улюблену музику і випити філіжаночку кави з солоденьким



Гуменюк Ольга, м. Погребище

"Перезавантажити мозок " допомагає поїздка потягом до батьків у село. Там я народилася, і я там "заряджаюся позитивною енергією" та забуваю за усі проблеми.

Спілкування з друзями за чашкою кави допомагає відволіктися. А ще музика, але не класична

Діденко Анна, м. Полтава

Вийти на вулицю, вдихнути свіже повітря, ввімкнути в навушниках улюблену музику, яка абстрагується тебе від всього, що тебе оточує🙂

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Дуднік Ірина, м. Вінниця

Закриваю очі, глибоко дихаю і кілька хвилин нічого не роблю.

Євтушенко Лілія м. Рівне

Випити чашечку кави з шоколадом, в тиші

Зіненко Дар'я, м. Тернопіль

П'ю водичку і уявляю море🌊, в ідеалі ще посидіти в тиші з заплющеними очима😌

Олешко Марина м. Полтава

Прогулянка на свіжому повітрі та спілкування з сім'єю❤️

Кравчук Ольга м. Ковель

Мені допомагає перезавантажити свій унікальний мозок смачний ароматний чай і прочитання розвиваючої і корисної для себе книги

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Кіпер Тетяна, м. Вінниця

В кінці робочого тижня коли мозок працював на максимум і сил вже не залишилось, я перезантажуюсь цікавим серіальчиком чи фільмом під щось смачненьке

Дієвий метод перезавантажити мозок це відпочинок на природі без телефонів, дзвінків та соц мереж, тоді дійсно відпочиваєш всім тілом

А коли мозок закипає на роботі, то випити смачненький латте з свіжою випічкою, рівень глюкози поновленно і настрій піднімається

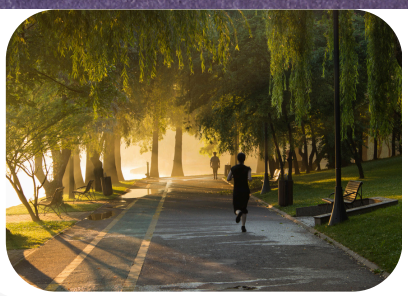
Після супер напруженого дня саме те прийняти теплу ванну з парфумованою морською сіллю

Коровіна Діана м. Новомиргород

Мій спосіб перезавантажити мозок у напружений день - це зробити паузу від усіх справ і провести час за чашечкою кави, без телефону, якщо це безспосередньо у робочий час. Після завершення робочого дня - мій спосіб перезавантажити мозок - це водіння, наспівуючи улюблені пісні😎. А у звичайний день - мій спосіб перезавантаження це музика 🎵

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Носик Ольга м. Запоріжжя



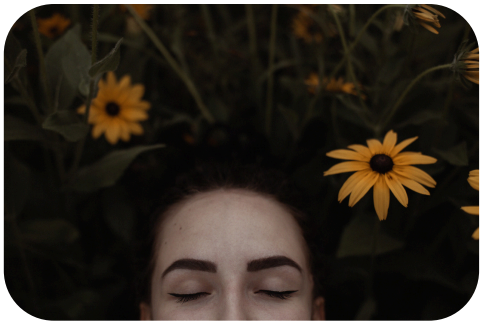
Для мене перезавантаження- це пробіжка. Яскраве сонце, пташиний спів та чудова природа. Почуваєш себе бадьорою та щасливою. І в голові - тільки позитив.

Пахальчук Юлія, м. Рівне

Побути 10 хв наодинці з собою та природою.
Ще мені гарно допомагає розвантажити мозок складання пазлів або алмазна мозаїка.

Легенька 3х хвилинна зарядка, бажано на свіжому повітрі, чашечка ароматної кави зі злаковим батончиком і я далі готова сприймати інформацію!

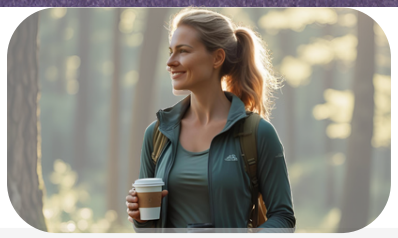
Поддубна Марина, м. Полтава



Коли я напружена, а мозок перезавантажений все, що мені необхідно - 15хв побути в тиші із заплющеними очима, а ще краще просто подрімати❤️. Мій лозунг - сон лікує поганий настрій🙃

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Романюк Ольга, м. Любомиль



Смачна кава,прогулянка на свіжому повітрі, і суцільна тиша довкола❤️🔥

Стебло Тетяна, м. Вінниця

Мені допомагає перезавантажити мозок легка прогулянка, перегляд фільму улюбленого жанру

Тхорецька Тетяна, м. Вінниця

🧠 У напружений день мені допомагає просте “перезавантаження”:
– 10 хвилин тиші на балконі з чашкою чаю
– трохи свіжого повітря
– обійняти дитину й нагадати собі, заради чого я стараюсь
Іноді навіть просто вимкнути телефон на півгодини — вже як медитація 📴🌿

Шалаєва Наталя, м. Кропивницький

Посидіти в тиші, відклавши телефон, заплющити очі, направити очі далеко за уявний обрій

РОБОТИ УЧАСНИКІВ

Шмиріна Вікторія, м. Харків

Спокійне середовище (бажано біля водоймища), тиша, легка музика, чашка кави, абстрагування від усього навколишнього

Юрій Катерина, м. Вінниця

Я довго шукала, що мені допомагає “перезавантажити мозок”. Не кав’ярні, не Instagram, не покупки.
А щось дуже просте.
– Кілька хвилин тиші.
– Світло з вікна.
– Теплий запах їжі з кухні.
– Голос рідної людини.
– Іноді — просто посидіти на підлозі, спертись на стіну й нічого не робити.
Не завжди це виглядає красиво. Але це працює.Бо ми живі. І наш мозок — не машина.
Він теж хоче, щоб його іноді просто… зрозуміли й залишили в спокої.