



День отдыха от праздников

День отдыха от праздников отмечается **4 июля**.

В повседневном калейдоскопе всевозможных дат, которые посвящены рождениям изобретений, специалистам разных профессий, водоемам, животным наступает момент, когда душа просит найти время на отдых и расслабление в тишине от праздничного шума и разноцветной мишуры.

Есть люди, для которых праздник – это работа. Они устраивают торжества, создают настроение и атмосферу, оформляют помещения, готовят блюда и напитки, подготавливают программу проведения мероприятий. От такой работы требуется отдых. Поэтому праздник имеет отношение к этим людям.

Психологи рекомендуют в День отдыха от праздников отключить средства связи, не включать

телевизор, радио или Интернет. Если в последние месяцы не отпускает ощущение, что было затрачено много энергии, жизнь неслась без остановки, то лучше провести день пассивно: полежать, погулять в парке, почитать книгу.