**휴식 방법:**

**잠 - INTP, ISTP**

1. **수면 30분 전 집안을 어둡게, 그리고 누워서 음악을 감상하시는 건 어떠세요?**

잠을 잘기 전에 빛을 100% 차단하는 암막 커튼 치고 잔잔한 **클래식 음악을 들으면서 수면을 취하시는 건 어떠시나요?**

2. **수면에 도움 주는 호흡법을 해보세요.**

눈을 감고 숨을 아주 천천히 들이쉬고 내쉬면서 배꼽 부위를 바라본다고 생각으로 배가 부풀었다가 들어가는 것에 집중하면서 호흡의 횟수를 세는 건 어떠세요?

3. **수면 1시간 전 샤워나 족욕을 해보세요.**

수면을 취하시기 전에 따뜻한 물로 샤워나 반신욕 • 족욕 등을 하시는 건 어떻 세요? 샤워, 족욕 등은 몸을 효과적으로 이완시켜서 숙면에 도움을 준다고 하네요.

4. 수면 전에 따뜻한 차나 우유 한잔 어떠세요?

둥굴레는 중추신경계 진정작용으로 숙면에 도움을 주고, 우유는 우유에 포함된 아미노산, 멜라토닌 성분은 긴장을 완화시키고 체온을 올려주어 수면을 유도하는 효과가 있다고 하네요. 자기 전에 한잔?

**사람들이랑 대화 - ENTJ, ENTP, ESFJ, ESFP**

**1. 친구와 커피숍에서 만나서 차&커피 한잔 어떠세요?**

오랜만에 친한 친구와 약속을 잡아서 커피숍에서 차&커피를 한잔하면서 즐거운 대화를 하면서 일주일 혹 하루 스트레스를 푸는 건 어떠세요?

**2. 연인과 오랜만에 분위기 좋은 곳에서 즐거운 시간을 보내시는 건 어떠세요?**

늘 같은 장소와 같은 곳을 가지 말고, 오랜만에 새로운 곳에 분위기 좋다고 하는 곳을 찾아서 한번 가는 건 어떠세요? 새로운 경험과 새로운 대화를 해보세요.

**3. 새로운 커뮤니티에 참가해보시는 건 어떠세요?**

새로운 관심사가 있는데 덜컥하기 겁이 날 때, 관심있던 분야에서 강의를 듣거나 참여를 하여서 새로운 사람과 대화를 하면서 새로운 정보를 얻어보는 건 어떠세요?

**자기 할 일 하는 중 - ESTJ, INTJ**

1.계획하고 실행에 옮긴 모든 일들이 잘 될 거라 생각해요

계획을 실행하는 것도 중요하지만 잠깐 쉬어 보면 어떨까요?

2.결과도 중요하지만 과정 또한 중요하죠! 텃밭을 가꾸는 취미를 가져봐요

과정도 중요하고 소중한 것임을 알게 될

3.사람이 적고 조용한 곳에 가서 친구와 깊은 대화를 나눠봐요

서로의 깊은 대화가 막힌 나의 기분을 풀어줄 거에요.

**누워서 모든 것을 해결함- INFP, ENFP, ISFJ, ISFP, ISTJ**

1. 날씨가 좋다면 파란하늘을 구경하는 것은 어떨까요?

옥상에 올라가 돗자리피고 누워서 자기만의 시간을 가져보는 건 어떠세요?

2. 집 밖에 나가면 개고생!!

집에서 넷플릭스 밀린 드라마 정주행 하기!! 음악 듣기!!

3. 아무 생각 없이 신나게 놀아봐요!!

나 홀로 여행을 떠나보는 것은 어때요?

3. 편안한 쇼파에 누워서 평소에 좋아하던 음악을 듣는 건 어떠세요?

**평소에 하지 못했던 것을 함- ESTP, ENFJ**

ESTP - 여가생활을 매우 좋아함

스릴넘치는 익스트림 스포츠를 즐기기

야구장 관람같이 사람들 많은 곳 가기

게스트 하우스 여행

작곡

패러글라이딩

번지점프

ENFJ - 일, 운동, 독서, 사교모임

**하늘 보기, 풍경 보기 - INFJ, ESFP**

INFJ - 집에서 편안하게 영화를 보는 것부터 극장, 콘서트, 축제 등에 가는 등 문화 생활을 하는 것은 어떤 영감, 의미를 찾거나 감동할 수 있는 기회가 됩니다.

독서를 좋아하는것은 사람마다 다르지만 이번기회에 다양한 픽션 및 논픽션 책을 읽어보는 것은 어떨까요? 독서를 하다보면 편안해지는 자신을 찾게 될 것입니다.

예술작품 감상하기

지적인 대화 나누기

게임하기

요가, 명상

ESFP - 자연에서 시간을 보내는 것을 좋아합니다. 특히 혼자만의 시간을 보낼 수 있을 때 더욱 그렇습니다.

공원에서 산책하거나, 해변에 앉아 파도를 바라보거나, 산에서 하이킹을 하면서 고요함을 즐기고 활력을 받습니다.