

Алина Загитова: «У меня случилось выгорание. В эти моменты самое важное – заземлиться, понять, что хочет твое тело, прислушаться и разрешить себе отдохнуть»

Олимпийская чемпионка по фигурному катанию записала видео для своего телеграм-канала.

«Друзья, всем привет! Я прилетела в Москву после гастролей в Сочи и поняла, что я чуть-чуть устала и у меня случилось так называемое выгорание.

Поэтому этот «кружочек» для тех людей, кто чувствует примерно себя так же. Возможно, вам поможет это, и знайте, что вы не одни такие.

В эти моменты самое важное – заземлиться, понять, что хочет твое тело, прислушаться к нему и разрешить себе немного отдохнуть.

Поэтому в ближайшие два дня я разрешаю себе отдохнуть, при свидетелях говорю это. Поэтому всем здоровья, не болейте, все будет хорошо. Я с вами», – сказала Загитова.