КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 1

Крокуючи (сходами, вулицею), **ПРОМОВЛЯЙТЕ "ЩАСТЯ, ЩАСТЯ,** (або РАДІСТЬ, СПОКІЙ...)"

Медитація під час ходи — це не лише ввімкнення «каналу рухів» і уважності до своєї тілесності. Будь-яка рухова активність стимулює вироблення нейрогормону дофаміну. Ми усвідомлено фокусуємо увагу на тому, що бажаємо чіткіше вирізнити або посилити у власному житті. Кажучи «щастя, щастя, щастя», ми даємо сигнал підсвідомості: я рухаюся до щастя. Тож те, що становить наше персональне щастя, буде відчуватися дедалі виразніше.

СМАРТ ОСВІТА
НУШ НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
unicef