КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 23

Танцюйте

3–5 хвилин із заплющеними очима (ідеальний варіант)

Або ж зобразіть танок вказівним і середнім пальцями руки (копіюючи ноги).

Рух — це внесок у дофамінову систему, пов'язану з відчуттям задоволення життям, радістю, впевненістю. Коли ми заплющуємо очі, то входимо в більший контакт зі своєю внутрішньою територією, знімаємо заборони й контроль і дозволяємо собі з'єднатися зі СВОЇМИ рухом, ритмом. І ми танцюємо ВЛАСНИЙ ТАНЕЦЬ життя.

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