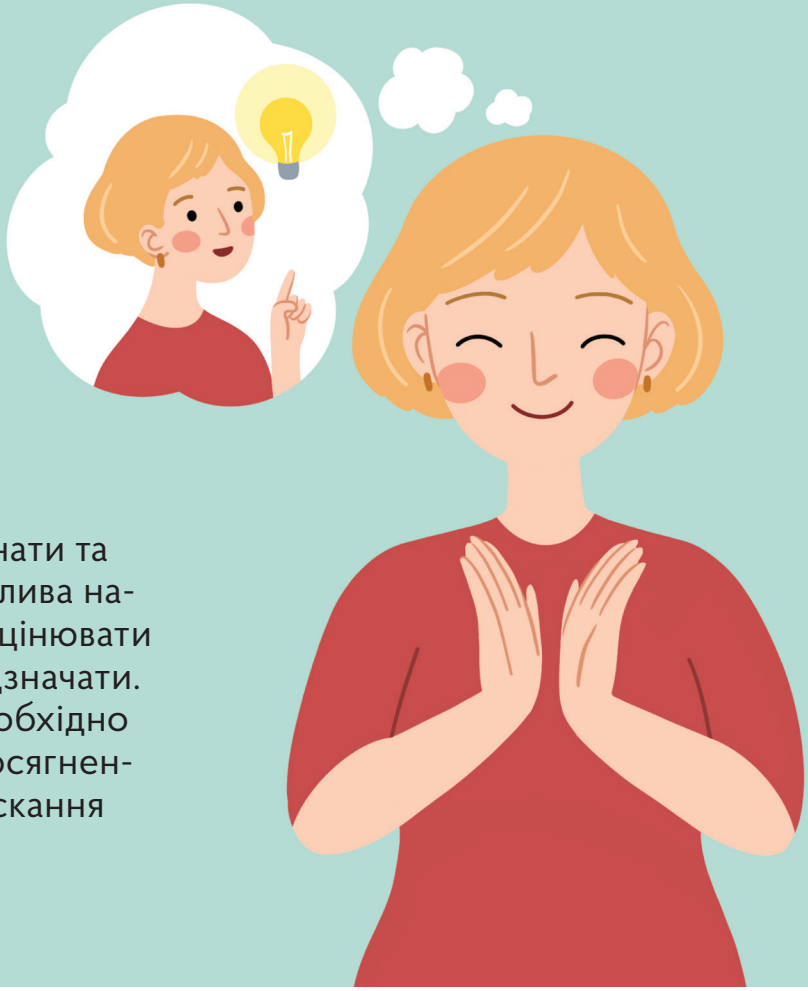
Календар-порадник

Рекомендації Світлани Ройз

ДЕНЬ 4

Поаплодуйте комусь або собі за будь-який успіх або знахідку



Святкування перемоги, дозвіл визнати та прийняти власну успішність — важлива навичка. Люди більше схильні недооцінювати свою роботу або внески, ніж їх відзначати. А дофаміновій системі людини необхідно святкувати навіть найменші свої досягнення. І сама собою тілесна дія — плескання в долоні — це ресурс.

Смарт Освіта
НУШ Нова Українська школа
USAID From the American people
unicef