# КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 6

## ВИЗИРНІТЬ У ВІКНО

ЗНАЙДІТЬ П'ЯТЬ ОЗНАК ЛІТА (ОСЕНІ, ВЕСНИ, ЗИМИ – ПОРИ РОКУ, ЯКА ЗАРАЗ ТРИВАЄ)

У цій простій практиці ви перефокусовуєте увагу з внутрішнього в зовнішній простір. Цей процес допоможе заспокоїтися, знизити інтенсивність хвилювань і водночас повернути важливий контакт із теперішнім моментом.

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