КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 38

Заплющіть очі, хаотично

ПОСТАВТЕ НА АРКУШІ ПАПЕРУ 20 ВИРАЗНИХ КРАПОК

Розплющіть очі, з'єднайте точки лініями й вигадайте, на що схожа фігура

Події життя бувають схожі на крапки, безладно розкидані «рукою долі». Але саме ми, наше до них ставлення, інтерпретація надають їм сенс. Ця практика пов'язана з роботою правої півкулі мозку, вона допомагає ввімкнути «візуальний» ресурсний канал і вийти зі стану «зацикленості» на тривожних чи важких думках.

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