КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 45

Упродовж кількох хвилин малюйте БАГАТО-БАГАТО СМАЙЛІВ різних розмірів на різних частинах аркуша

Малюючи, ви й самі почнете усміхатися. Ця проста практика допомагає перемкнути увагу, змінити фокус. Коли людина бачить смайлик, то реагує на нього зміною власного стану. Малюючи смайлики, ми буквально беремо під контроль власні емоції.

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