КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 40

Поплескайте себе по плечу

зі словами: "Уф, я молодець!"

Людям в житті часто бракує підтримки, підбадьорювання, тож важливо навчитися самопідтримки. Коли плече «відчуває» дотик, йому однаково, чи то власний, чи від близької людини. Важливо привчатися відзначати, заохочувати себе за будь-яку виконану дію. Ідеально, якщо є можливість «закріпити» підтримку реальною фізичною дією: це важливо для дофамінової системи, яка відповідає за відчуття задоволення.

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