КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 16

Два простих питання собі

Запитайте себе: «За що сьогодні я була/-в вдячна/-ий собі?», «Як я про себе подбала/-в, щоби залишатися тою/тим, хто відчуває?».

Це є турбота про того, хто піклується. Щоб мати змогу давати, важливо мати, що давати. Лише в стані ресурсності ми зможемо відгукуватися на потреби наших близьких і тих, хто поруч. Ці внески в себе, як правило, дуже прості. Горнятко чаю, дозвіл собі на дві хвилин тиші...

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