КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 2

Повільно випийте філіжанку чаю / кави / какао

Люди часто поспішають, фокусуючи увагу на результаті й упускаючи важливі ресурси, які дають процеси.

Уповільніться, відчуйте смак, аромат, дозвольте собі 2–3–4–5 хвилин контакту з собою і з «об'єктом», який «лише для себе». Це допоможе відчути наповнення й радість, посилити чутливість та уважність.

До речі, коли ми їмо-п'ємо повільніше, то не тільки робимо внесок у свою «тілесність», а ще й у самооцінку, адже дозволяємо щось «взяти» собі. Тож повільне чаювання може виявитися «побаченням із собою».

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