КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 7

Пригадайте п'ять речей, яким вдячні в житті

Згадуючи їх, загинайте пальці.

Подяка — це ознака сильних і впевнених людей. Подяка — це можливість зберегти баланс внесків. Щоразу, коли ми дякуємо собі, іншим, життю, гормональна система відгукується підвищенням рівня серотоніну, дофаміну, окситоцину. Це робить життя більш радісним і безпечним. Коли ми загинаємо пальці, перераховуючи, то буквально на рівні тіла самі собі даємо сигнал: це моє, «це» — у моїх руках.

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