Календар-порадник

Рекомендації Світлани Ройз

День 27

Придумайте для себе яскраву деталь одягу

Її не обов'язково повинні бачити інші

Важливо створювати для себе «якірці справжнього», які б допомагали вчасно перефокусовувати увагу, стали б емоційними стабілізаторами, наприклад, під час емоційних спалахів. Або під час занурення в рутину нагадували б нам про радість, «барвистість» внутрішнього життя.

Смарт Освіта
НУШ Нова Українська школа
USAID From the American People
unicef