КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 14

Намалюйте кольоровою ручкою маленького котика на зап'ясті. У моменти втрати рівноваги, дивіться на нього

Важливо створювати собі «якірці уваги», які б нагадували про рівновагу, повертали в стан спокою. Це острівці «справжнього» у світі емоцій. Будь-який малюнок, будь-яка деталь, які б спонукали усміхнутись, — це можливість нейтралізувати спонтанні реакції (про які згодом людина, як правило, шкодує).

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