КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 39

Постійте пару хвилин босоніж,

уявляючи, що стоїте на траві

Відчуття заземлення, опори стоп — це практика повернення собі контакту з «опорою» в житті, з внутрішньою стійкістю. Осягаючи, яка стійка, тепла, дбайлива, сильна, реальна земля під ногами, людина повертає собі силу, що допомагає витримати напругу емоцій і подій у житті. Що більше ситуацій, які вибивають опору з-під ніг, то важливіші практики, у яких відчувається стабільний, реальний ґрунт під реальними ногами. Внутрішнє завжди пов'язане із зовнішнім.

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