КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 20

Покладіть руку на грудну клітку, ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО СЕРЦЯ.

На кожен стукіт промовляйте: "ЛЮБ-ЛЮ"

Ця одна з глибоких медитацій. Ми концентруємо увагу, входимо в контакт зі своїм первинним ритмом — серцебиттям, ми відчуваємо тепло долоні на грудях. І дійсно, у кожному нашому серцебитті є любов: наших батьків до нас, нас — до наших дітей. Можливо, ми і справді створені з любові?

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