КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

5 ДЕНЬ

ОБІЙМІТЬ

(СПІВРОБІТНИКА, ДИТИНУ, ЧОЛОВІКА / ДРУЖИНУ, КОТА)

Щоразу, коли нас обіймають або ми когось обіймаємо, ми повертаємо собі відчуття безпеки, відчуття своїх кордонів. Повертаємо стан «цвінь-цвірінь, я в хатці». Обійми — якщо вони для вас прийнятні — пов'язані з близькістю, загальною задоволеністю життям, зі станом щасливості. (Зараз ми обмежені в обіймах, але навіть спогади та уявляння будуть ресурсними.)

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