КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 47

Зробіть вдих,

подумки промовляючи: "Я вдихаю силу (життя, здоров'я, радість...)"

Медитативна дихальна практика допомагає зосередитися на диханні, заспокоїтися, бути більш усвідомленими. Також вона сприяє фокусуванні на тому, що ж ми готові прийняти у своє життя. Уважність до цього зберігається та розвивається й поза практикою.

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