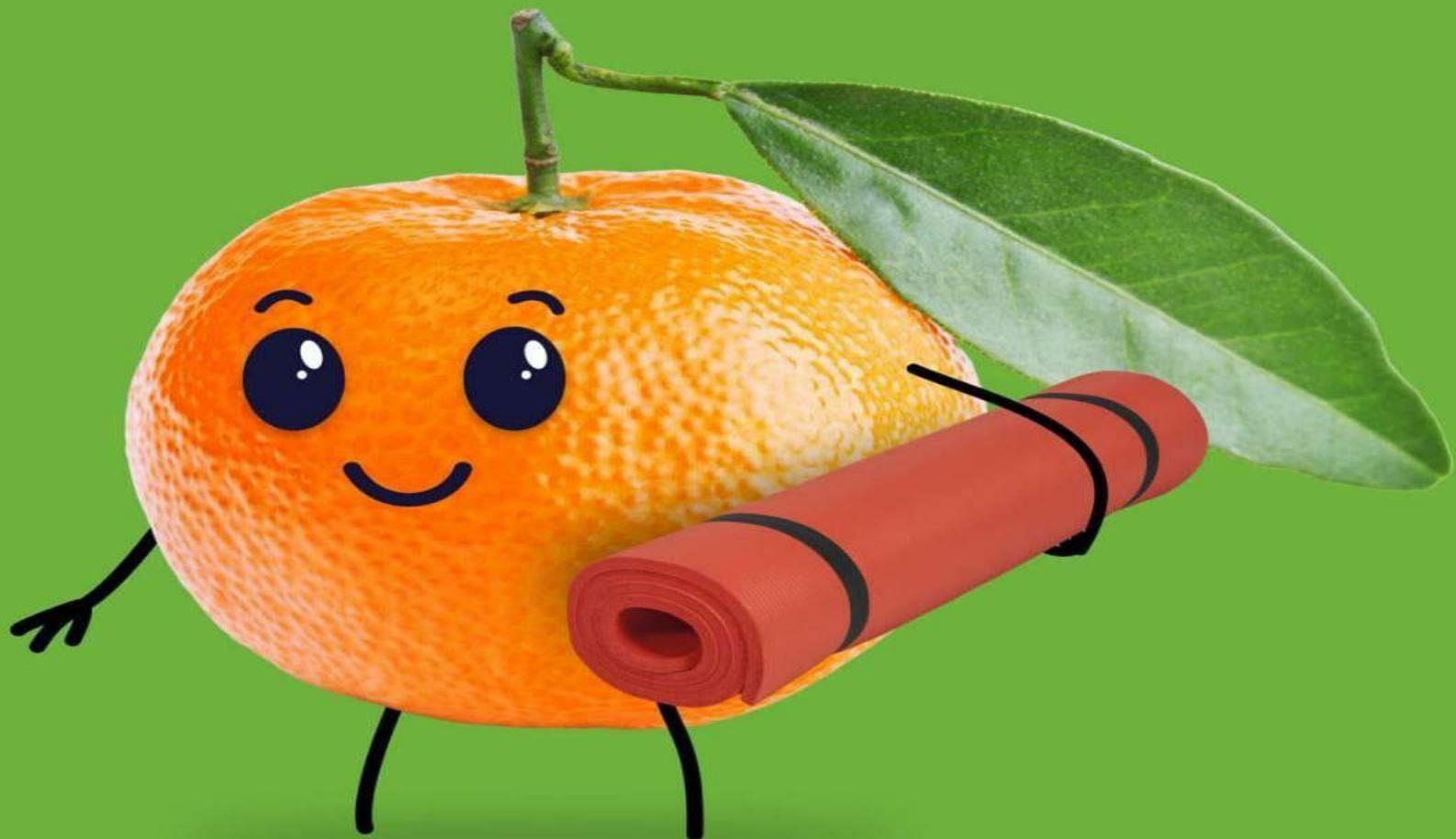
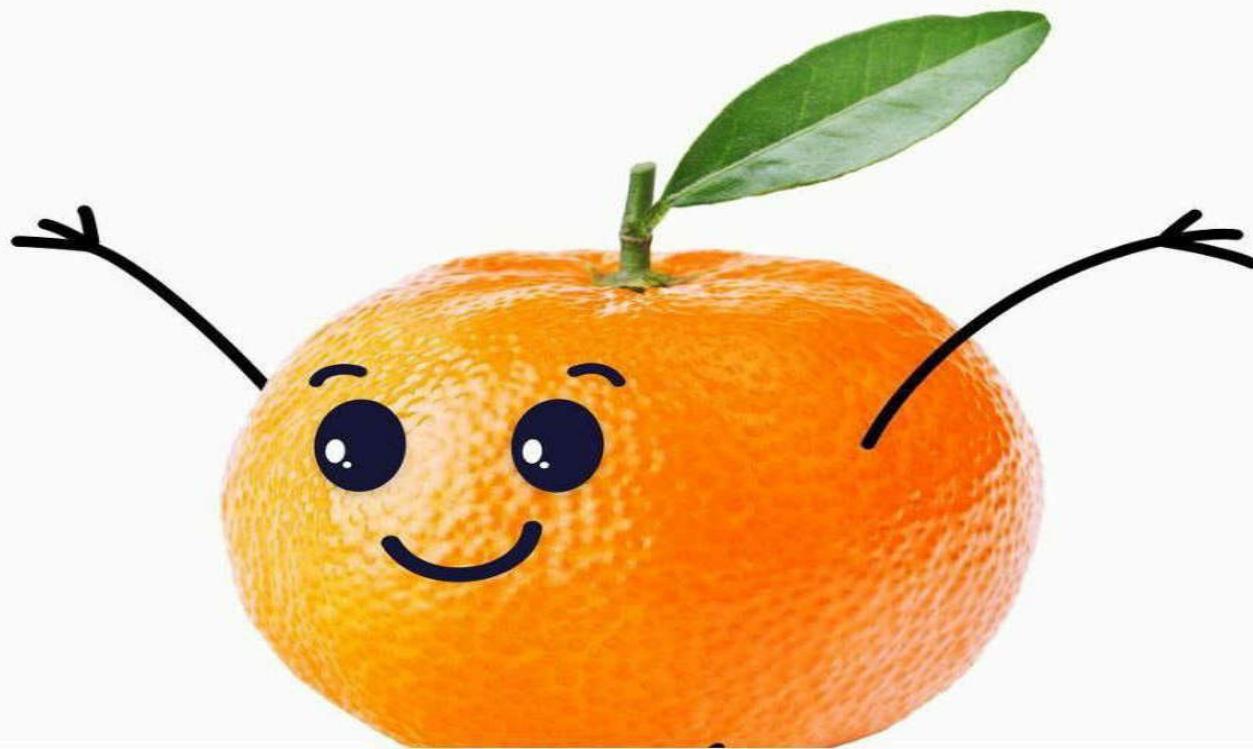


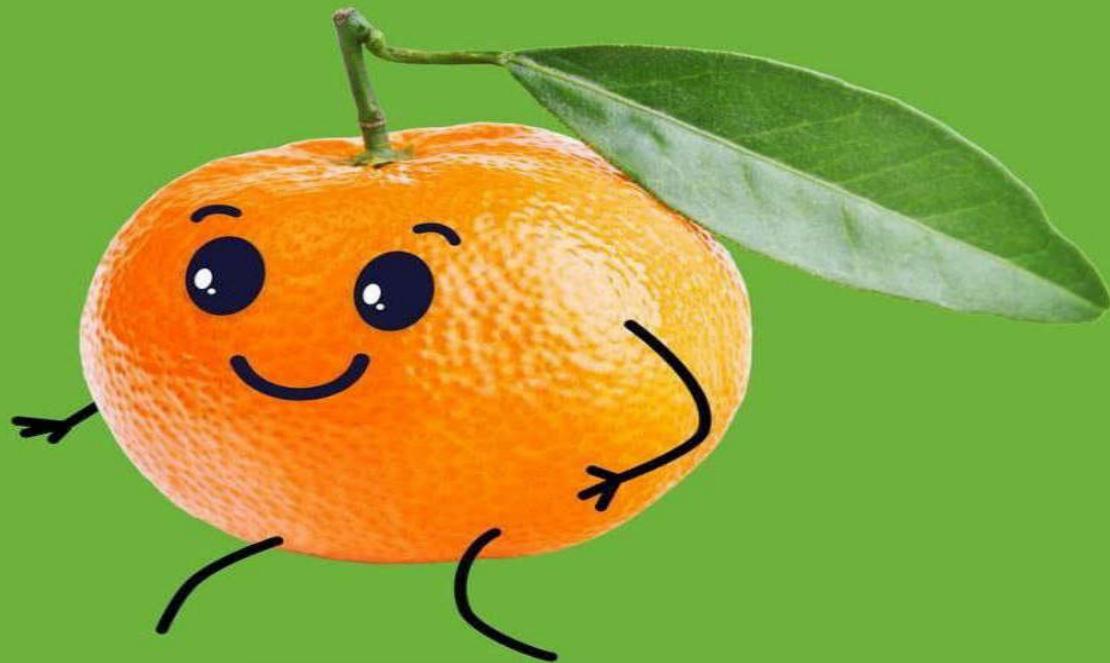
7 простих способів для відчуття радості



Прагни до послідовного і налагодженого
режиму сну. Постарайся засинати й
прокидатися в один час.



Знайди заняття чи хобі. Можливо це читання. Або плетіння макраме. Чи біг. Чи створення графічних макетів. Або ведення блогу.



Практики усвідомлення. Медитація.

Можна зупинитися та спробувати відчути момент. Бути тут і зараз.

Концентруватися лише на диханні та тілові. Слідкувати за серцебиттям.



Час за телефоном. Так, я знаю, що це складно. Ми всі живемо в цифровому світі. Але **постарайся зменшити** відлік часу, який проводиш, дивлячись в екран.

Це можна контролювати
за допомогою
мобільних додатків.



Будь на зв'язку з рідними й друзями.

Ділися з ними своїми емоціями, думками й переживаннями. Відкрий своє серденько рідним і відчуєш підтримку. І любооооов.



Пиши собі на листочку або в нотатках
телефона **за що ти дякуєш собі**, іншим,
планеті, воїнам, життю.

**Маленькі речі –
велика подяка.**

