

Зняття стресу: свічки і квіти

Проста вправа, яка допоможе тобі глибоко дихати, щоб розслабитися. Уяви, що в одній руці маєш запашну квітку, а в іншій – запалену свічку:

- Повільно вдихни запах квітки через ніс
- Повільно видихни ротом, задуваючи свічку
- Повтори кілька разів



Save the Children