

Навчаємося проживати кожен момент життя...

Шановні, адміністрація, викладачі, студенті, батьки і співробітники!

Пропоную Вам прості кроки до саморозвитку. Адже саморозвиток це основа життя успішної людини.



*Найкоротша у світі
молитва – «Дякую»!
І найчастіше,
цього достатньо*

panina.blogspot.com

Практикуйте ПОДЯКУ: Сядьте зручно. Заплющте очі й покладіть руки біля серця. Сконцентруйтеся на образі людини або речі, за присутність яких у вашому житті зараз ви по-справжньому вдячні.

Відчуйте вдячність в середині Вас. Дихайте глибоко, змушуючи її рости та підійматися вище і вище всередині вас. Продовжуйте концентруватися на цьому образі з кожним видихом уявляйте, як росте це почуття і заповнює все ваше тіло і все довкола.

Повторюйте ці 4 фрази, щоб дійсно проживати кожен момент життя і навчитися його цінувати.

- Будь який досвід сприяє моєму зростанню
- У мене є все, що потрібно
- Я вдячний за цю їжу
- Все, що я шукаю в житті, вже в дорозі.