***7 ПРОСТИХ СПОСОБІВ ДЛЯ ВІДЧУТТЯ РАДОСТІ***

1. Прагни до ***послідовного і налагодженого режиму сну***. Постарайся засинати й прокидатися в один час.
2. Пиши собі на листочку або в нотатках ***телефона за що ти дякуєш собі***, іншим, планеті, воїнам, життю. МАЛЕНЬКІ РЕЧІ- ВЕЛИКА ПОДЯКА.
3. ***Будь на зв’язку з рідними й друзями***. Ділися з ними своїми емоціями, думками й переживаннями. Відкривай своє серденько рідним і відчуєш підтримку. І любооов.
4. ***Знайди заняття чи хобі.*** Можливо це читання. Або плетіння макраме. Чи біг. Чи створення графічних макетів. Або ведення блогу.
5. ***Практики усвідомлення***. Медитація. Можна зупинитися та спробувати відчути момент. Бути тут і зараз. ***Концентруватися лише на диханні*** та на своєму тілі. Слідкувати за серцебиттям.
6. **Час за телефоном**. Так, 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.

