🍀 1. Пригадайте 5 найсвітліших спогадів вашого дитинства, пов’язаних з родиною, домом та природою.

🍀 2. Візьміть аркуш паперу та детально опишіть кожен з цих спогадів: скільки вам років, хто поряд, які у вас емоції, відчуття у тілі, які кольори, запахи і звуки навкруги. Пригадайте найменші деталі.

🍀 3. Відчуйте спокій та радість у своєму тілі.  
Не поспішайте. Ці спогади - місце вашої сили.

🍀 4. Повторіть щось із цих спогадів у вашому житті зараз, для себе і для ваших дітей. Дітям можна розказати про свої спогади та розділити з ними свої емоції: це може бути гра, смак, відчуття, відкриття або просто теплі обійми...  
(Розділити спогади можна і з іншими близькими людьми).

Усім підтримки й ресурсу щодня! ❤️

