

Чарівні руки

Від серця до серця

Покладіть ліву руку на серце, потім розкрийте руку і подивіться на свою долоню. Зігніть великий палець лівої руки так, щоб він торкнувся середини вашої долоні, і запитайте:

"За що я сьогодні вдячний?"

Зігніть вказівний палець лівої руки і запитайте: "Чим я сьогодні пишаюся?"

Зігніть лівий середній палець і запитайте: "Що я ціную сьогодні?"

Зігніть безіменний палець і запитайте: "Про що я мрію на майбутнє?"

Зігніть мізинець і запитайте: "Що може змусити мене посміхнутися зараз?"

Покладіть ліву руку на серце. Потім складіть руки разом, долоню до долоні, і скажіть:

"Я створюю найкраще в житті для себе, для людей, з людьми"

Поділіться цією практикою з іншими

Підсумок: 5 запитань і фраза

1. За що я сьогодні вдячний?
2. Чим я сьогодні пишаюся?
3. Що я ціную сьогодні?
4. Яка моя мрія на майбутнє?
5. Що може змусити мене посміхнутися зараз?

Я творю найкраще в житті для себе, для людей, з людьми

Практичне значення:

- активізує нейронні зв'язки через сенсорну систему
- зміцнює силу в усвідомленні людських цінностей
- підтримує позитивні емоції.

