

Вперед к новой
жизни!



ПОНЕДЕЛЬНИК



- Каким бы страшно тяжёлым не выглядел понедельник-встречай его «на позитиве!»

Задание

Внимательно смотри вокруг, отмечай все красивое и то, что вызывает у тебя положительные эмоции.

Обязательно поделись полученными впечатлениями со своими близкими или друзьями.

ВТОРНИК



Задание

Обрати внимания на звуки вокруг тебя. Послушай жужжание пчел в цветущей черемухе, звук волн на аудиозаписи или пение птиц.

Обязательно поделись полученными впечатлениями со своими близкими или друзьями.

СРЕДА



Задание

Обрати внимания на запахи
вокруг себя. Попробуй
насладиться этим состоянием.

Обязательно поделись полученными впечатлениями со своими близкими или друзьями.

ЧЕТВЕРГ



Задание

Не отказывай себе в удовольствии покусать чего-нибудь вкусенького.

Обязательно поделись любимым рецептом. И ты обязательно узнаешь о гастрономических пристрастиях своих близких и друзей.

ПЯТНИЦА

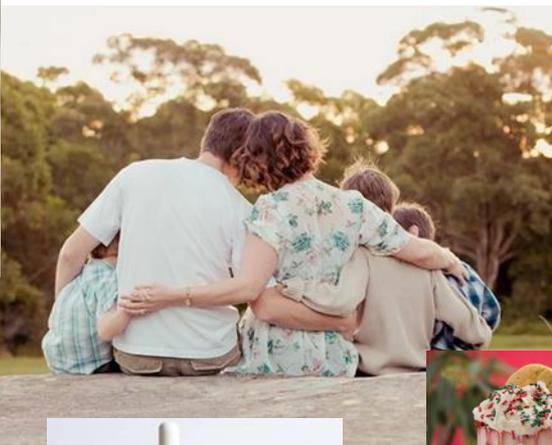


Задание

Подключаем тактильные ощущения! Ты можешь насладиться объятьями своих родителей, любимого кота или пушистого пледа,

Обязательно поделись полученными впечатлениями со своими близкими или друзьями.

СУББОТА



- **А СЕГОДНЯ У НАС ВЕНИГРЕТ!**

Задание

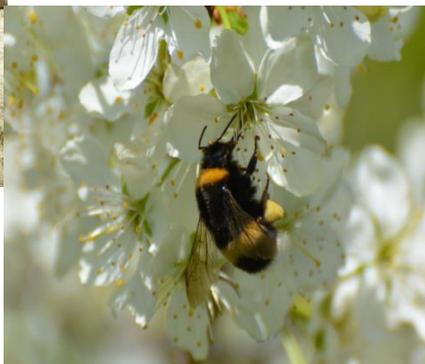
Вспомни все задания которые ты выполнял в течении недели. Попробуй их совместить!

Вспомни все положительные эмоции, которые ты получил(а) в течении этой недели! Запомни это состояния позитива! Расскажи об этом своим близким или друзьям.

ВОСКРЕСЕНЬЕ



- Повторение –мать учения!



Задание



Вспомни все задания которые ты выполнял в течении недели. Попробуй их совместить!

Вспомни все положительные эмоции, которые ты получил(а) в течении этой недели! Запомни это состояния позитива! Расскажи об этом своим близким или друзьям.