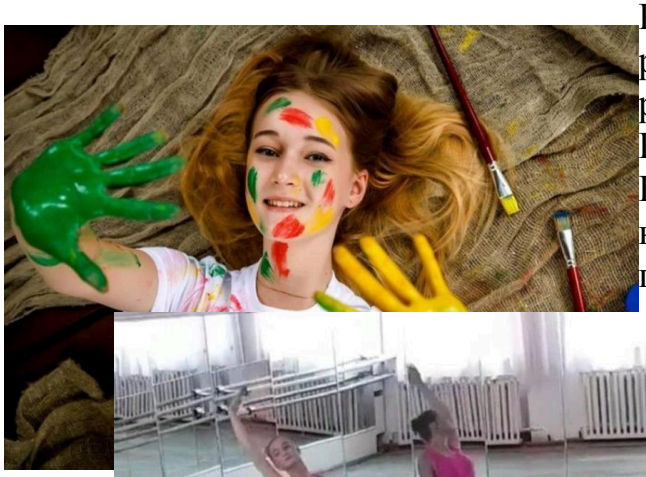
Секацкая Мария, учащаяся 9 «Б» класса

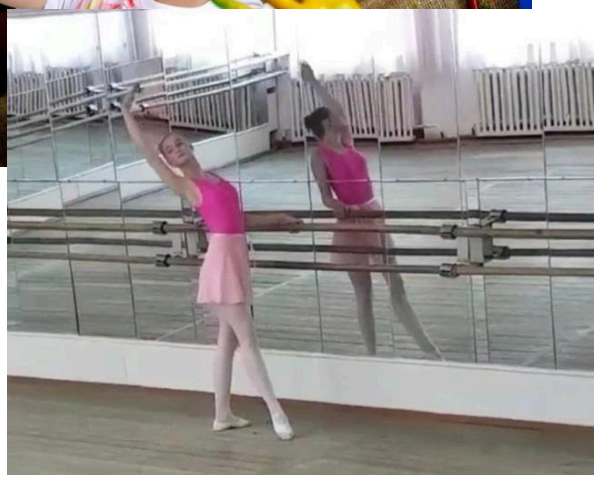
Как и всех, меня временами настигает апатия. Жизнь катится по своей колее, и, казалось бы, все хорошо – живи и радуйся! Но в то же время понятно, что чего-то не хватает. Мне не хватает впечатлений, эмоций, яркости. Учеба, домашние задания… Каждый день похож на предыдущий.

Сделать жизнь ярче мне помогают **рисование и танцы**.



Рисование – отличный способ расслабления и обретения душевного равновесия.

Рисование чем-то схоже с медитацией. Нанося краски на бумагу в напряженном состоянии, постепенно погружаешься в себя.



Танцам также я уделяла много своего времени. Занятия танцами – это большой труд. Но до чего же приятно, когда после множества репетиций, получается классный результат. В танце ты открываешься, чувствуешь музыку, получаешь удовольствие. С помощью танца ты можешь поднять себе и окружающим настроение. А еще танец – это любовь к людям. Танец – это возможность завести новых друзей.