

РЕСУРСНИЙ КАЛЕНДАР НА ЛЮТИЙ

1. **День їжаків:** час від часу зупиняйтеся, уявляйте, що ви їжачок, і робіть “фур-фур-фур”;
2. **День “сам собі скульптор”:** обережно та дбайливо торкайтеся свого обличчя й тіла (так, наче створюєте найчарівнішу та найкрасивішу скульптуру), адже ви справжній витвір мистецтва;
3. **День ходіння чи стрибання через сходинку** (тільки обережно);
4. **День, щоб виспатися** (день вимкнення будильника чи вкладання спати раніше);
5. **День “ля-ля-ля” чи “шурум-бурум”:** коли відчуєте, що все навколо занадто напружене й серйозне, додавайте подумки до своїх слів чи слів співрозмовників – “ля-ля-ля” чи “шурум бурум”;
6. **День позіхання, мов крокодил:** розітріть долоні, покладіть їх на щелепи й уявіть себе крокодилом, тепер широко позіхніть, видаючи звук;
7. **День відчуття “я точно впораюся”:** напишіть собі нотатку, приліпіть стікер до книги чи ноутбука, чи просто повторюйте собі, що ви точно з усім впораєтеся;
8. **День подарунка собі:** це може бути щось, що ви давно хотіли, або якась приємна дрібничка (шоколадка, чай, ручка, декілька хвилин на самоті);
9. **День малювання в небі уявними фарбами:** уявіть, що ваш погляд – це пензлик, і ви

можете розфарбовувати ним усе, що тільки забажаєте;

10. **День викидання непотрібного:** це допоможе звільнити простір для нового;
11. **День обіймів із вітром:** розкрийте руки, наче для обіймів, і уявіть, що вітер, небо й увесь світ обіймають вас;
12. **День прислухання до радості та дозволу собі радості:** задумайтеся, чиїм голосом радість промовляє до вас сьогодні, та що можна зробити, аби її стало більше;
13. **День гучних кроків і тупотіння ногами:** дозвольте собі йти так, щоб вас чув увесь світ;
14. **День думок і слів про кохання:** скажіть собі, рідним, близьким, їжі, роботі чи проекту “я люблю тебе”;
15. **День танцю під нечутну іншим музику;**
16. **День відстукування ритму:** декілька разів на день простукуйте долонями чи пальцями вигаданий ритм;
17. **День аромату кориці:** покладіть у кишеню паличку кориці (якщо ви любите цей аромат) і час від часу нюхайте її;
18. **День облизування пальців і тарілок** (краще робити це на самоті);
19. **День хвоста:** уявіть, що у вас є хвіст (як у кенгуру, чи мишки або зайчика) і час від часу ворухіть ним;
20. **День підморгування перехожим;**
21. **День малювання сердечок на снігу** (чи на папері, чи на землі);

22. **День прикмет весни** (їх уже можна помітити);
23. **День слів на букву М:** протягом дня звертайте увагу на слова, предмети, імена, дії, що починаються на букву М;
24. **День відчуття опори:** подумайте, що саме може стати сьогодні вашим “заземленням”;
25. **День єдності з Життям:** уявіть, що там, де ви йдете, з’являються квіти, чи пробуджується й розквітає Життя, адже ви – його носій;
26. **День усміхнених хмарних драконів:** погляньте на небо – там точно є хмарний дракон, який вам усміхається;
27. **День надісланих листів:** відправте лист рідним або близьким, а можете й самі собі;
28. **День знайденої відповіді:** будьте уважними до слів, знаків і написів, можливо, світ хоче вам щось сказати;
29. **День для втілення того, що давно відкладали.**

Світлана Ройз, дитяча й сімейна психологиня