

ПОЛЮРОВОК

ПРОЕКТ  
*Учасня*

Смакування

1 КРОК

ВСТУП

Сучасний темп життя з його постійною зайнятістю та стресом призводить до вигорання та зниження якості життя.

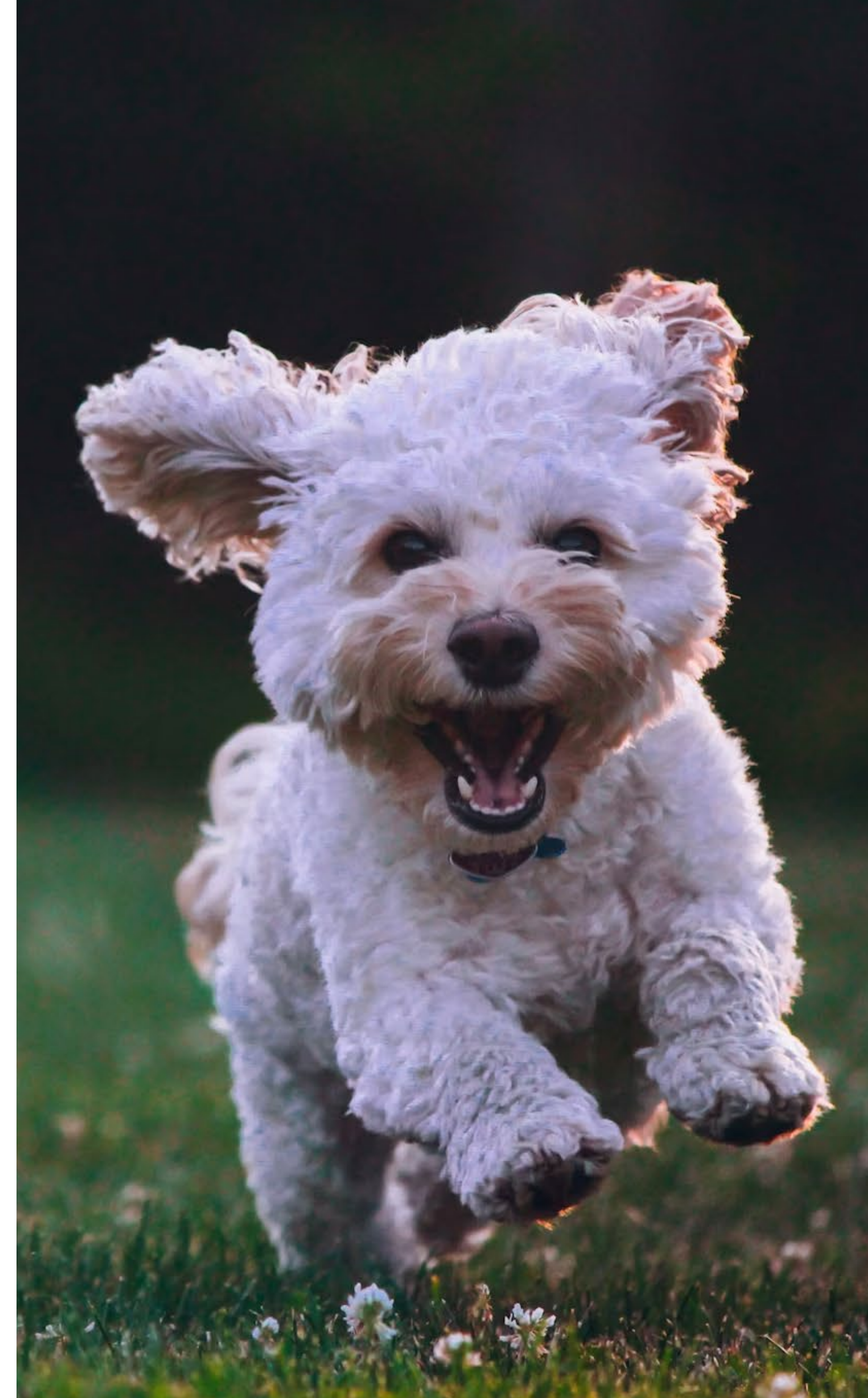
*Усвідомлене уповільнення життя* — це свідоме зниження темпу наших дій та думок, для глибшого занурення в поточний момент та смакування почуттям радості та щастя.





## Як це зробити?


- *Техніки усвідомленості.*
- *Медитація.*
- *Цифровий детокс.*
- *«Щоденник радості».*
- *Подяка.*



## ПЕРЕВАГИ УСВІДОМЛЕНОГО УПОВІЛЬНЕННЯ

*Психічне здоров'я.* Зниження рівня тривожності, переривання гедоністичної адаптації, зниження стресу, зупинка потоку думок, підвищення відчуття щастя та задоволення життям.

*Фізичне здоров'я.* Покращення сну, зниження ризику хронічних захворювань завдяки зменшенню стресу. Відносини. Поліпшення якості відносин через більшу присутність та уважність до близьких



2 КРОК

ПРАКТИКА



3 КРОК

ЖУРНАЛ

РАДДОСТІ



*Усвідомлене уповільнення життя —*

Що таке “Журнал радості”?

*“Журнал радості”* — це особистий записник, де ви фіксуєте моменти, що приносять вам радість, задоволення і відчуття щастя. Це інструмент усвідомленості, який допомагає зосередитись на позитивних аспектах вашого життя, розвиваючи вдячність та позитивне мислення.





Дата	Момент радості	Мої відчуття	Завдяки чому це сталося?	Як я можу повторити це в майбутньому?	Висновки	Моменти вдячності
------	----------------	--------------	--------------------------	---------------------------------------	----------	-------------------





## ЯК ВЕСТИ “ЖУРНАЛ РАДОСТІ”?

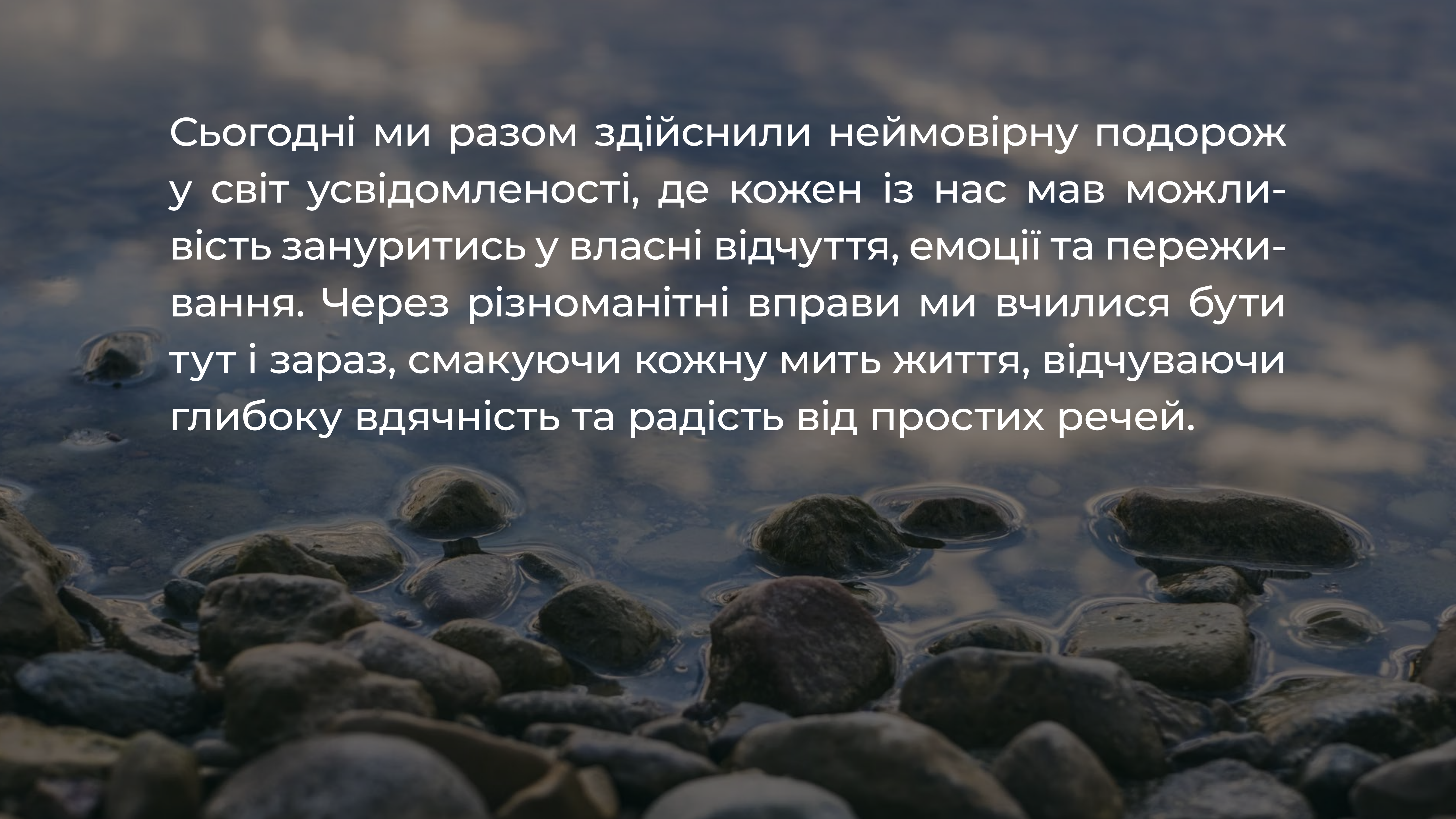
- *Оберіть зручний формат.*
- *Регулярність.*
- *Фіксуйте моменти радості.*
- *Опишіть свої відчуття.*
- *Аналізуйте та плануйте.*
- *Поділіться радістю.*



# 4 КРОК

ДЕБРИФІНГ





Сьогодні ми разом здійснили неймовірну подорож у світ усвідомленості, де кожен із нас мав можливість зануритись у власні відчуття, емоції та переживання. Через різноманітні вправи ми вчилися бути тут і зараз, смакуючи кожну мить життя, відчуваючи глибоку вдячність та радість від простих речей.



# ДЗ

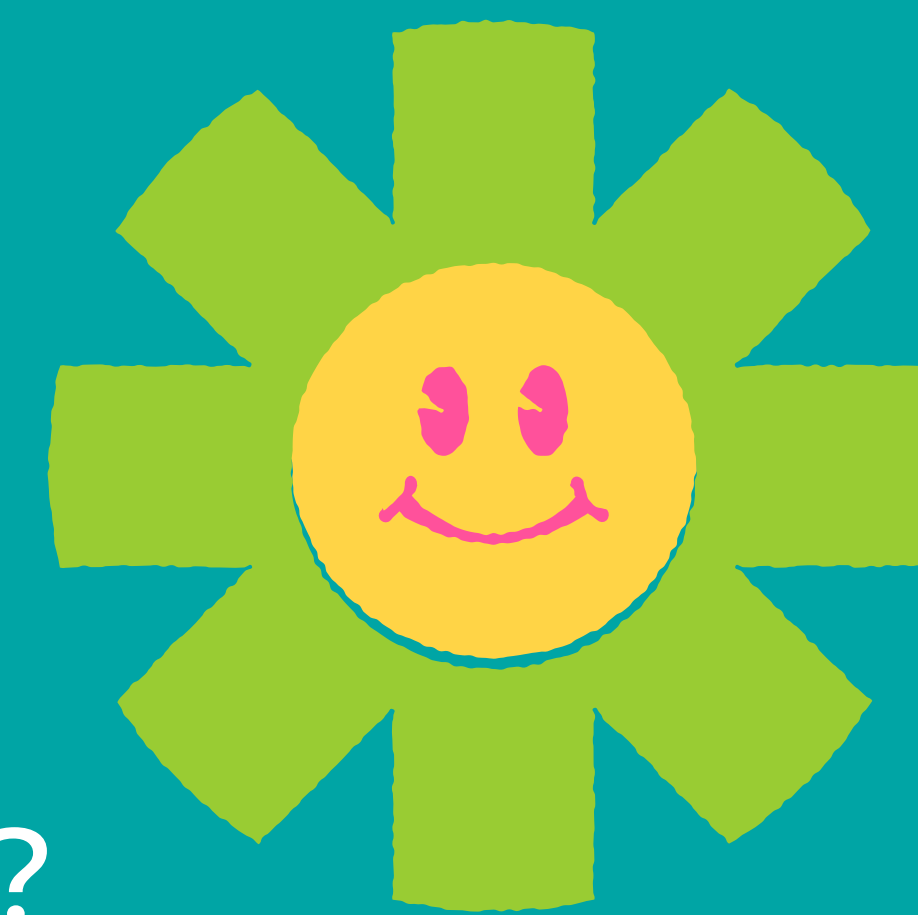
“Журнал радості”. Кожного дня спробуйте зосередитись на моментах, які приносять вам щастя або вдячність, і запишіть їх. Це можуть бути моменти, коли ви відчуваєте єднання з природою, радість від спілкування з близькими або спокій від чашки ароматного чаю.

Наприкінці тижня проведіть рефлексію.

Які зміни ви помітили в собі?

Чи стали ви більш усвідомленими?

Чи почали краще розуміти, що приносить радість?



# ПРОЄКТ ЩАСТЛЯ

