

ПРОЕКТ  
УЧАСНЯ

ПРОЕКТ  
*УЧАСНЯ*

Спонтанні прояви  
доброты

1 КРОК

ВІВВЧЕННЯ

ПОНЯТЬ



*Спонтанний прояв доброти* означає  
робити щось для іншої людини від  
щирого серця, без очікувань та осо-  
бистої вигоди.



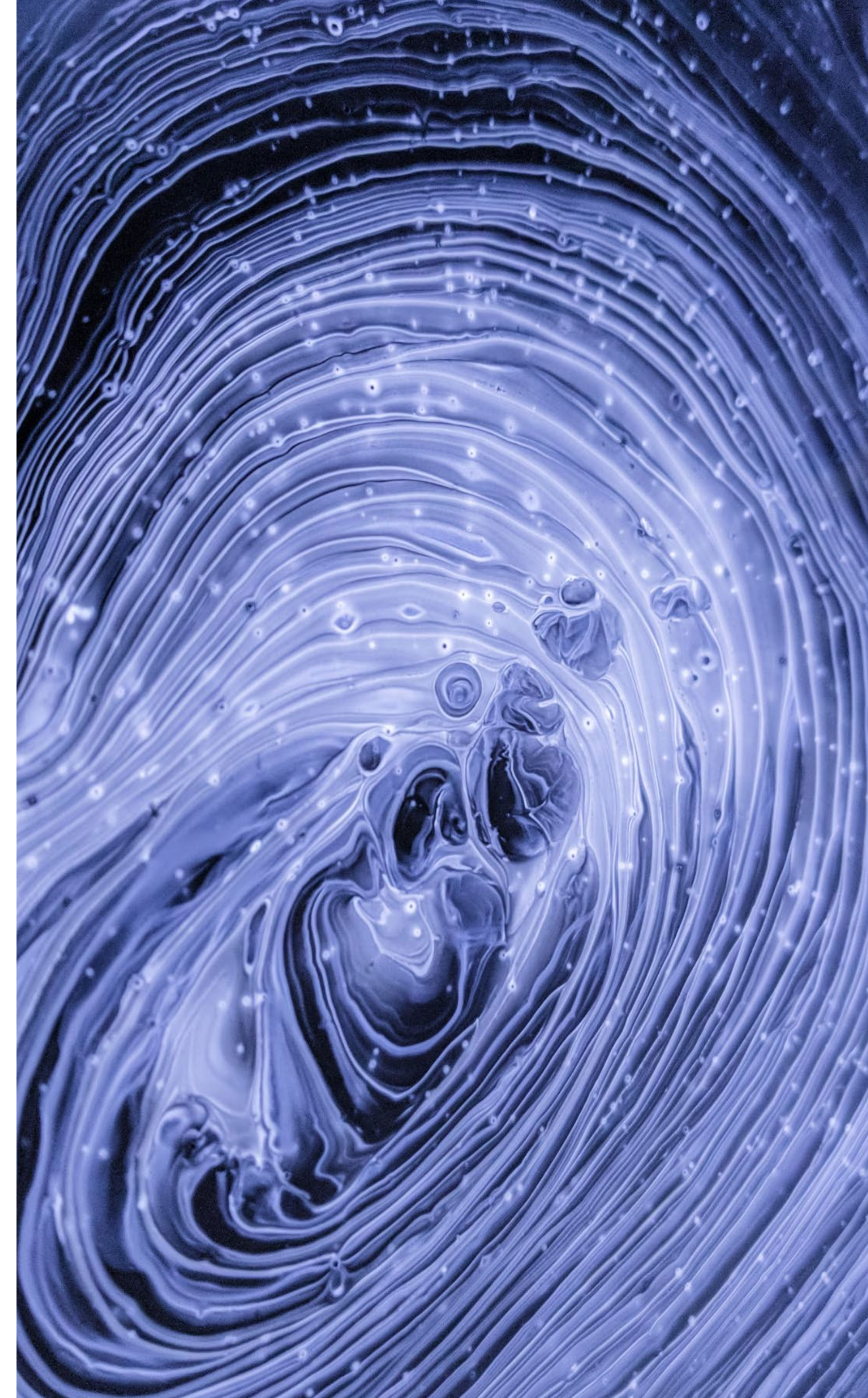


## *Приклади переваг, щоб робити спонтанно добро:*

- Ті, кому ви робите добро, відчують, що їх люблять.
- Особа, яка дарує добро, а також та, що його отримує, може відчувати благоговіння, коли думає про чесноти чи безмежні вчинки любові людини.
- Незалежно від того, отримуєте ви, чи даруєте, чи просто свідок, ви можете відчути переваги збільшення окситоцину. Окситоцин, зазвичай, називають «гормоном любові». Він допомагає знизити артеріальний тиск, покращити загальний стан серця, підвищити самооцінку та оптимізм.
- Доброта може збільшити відчуття сили та енергії завдяки допомозі іншим.



Прояви доброти знаходять шлях до хімії та структури нашого мозку. Якщо доброта стане звичкою, ми можемо суттєво змінити структуру нашого мозку.





2 КРОК

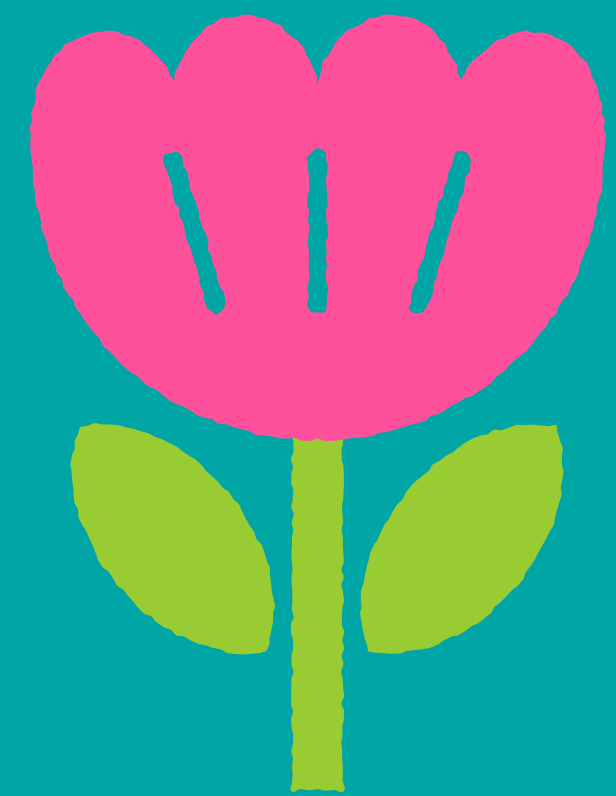
БУМЕРАНГ

ДОБРА

Перегляньте відео «Бумеранг добра» за посиланням

# ДЗ

1. Протягом тижня, кожного вечора записуйте в зошит добрі справи, які ви робили в цей день.
2. Через тиждень проаналізуйте все хороше, що ви втілили.
3. Розкажіть про це. Опишіть свої емоції, успіхи та складнощі, які у вас виникали.





# ПРОЄКТ ЩАСТЛЯ

