

Ресурсні активності для натхнення на кожен день

Друзі, ділюся з вами списком аж із 200 ресурсних активностей для карантинного життя.

Користайтесь самі та діліться з іншими.

Інструкція: якщо помічаєте, що пригнічення настрою триває довше ніж 5 хв., – обирайте будь-яку доречну ресурсну активність зі списку та одразу виконуйте її.

https://drive.google.com/file/d/1FqYDUKOoEH924C7kPrzc3ycN-xdP2om_/view