

◆ Ранкові сторінки

✍ Техніка "Шлях Художника"

Щоранку прокидайтеся на 20 хвилин раніше і від руки пишiть три сторінки. Такий лист називаю «що бачу, то співаю», тобто, все, що є у вас у голові, ви «вивалюєте» на папір.

Так вже влаштовані ми, що хаотичне неосмілене виписування всього, що зберігається в голові, серйозно покращує наш психоемоційний стан.

Пишіть і хай Ваш стан сьогодні стане краще!



Візьми бумагу, ручку
та почни писати
Продовжуй 20
ХВИЛИН...