

## ЧЕК-ЛИСТ З САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ



Прогулюючись пішки, виділи час на споглядання неба. Подякуй хмарки за ті картини, які вони для тебе намалювали



Читай книгу за власним вибором щоденно не менш 30 хвилин



Запиши найяскравіше враження за сьогодні і прочитай його вранці наступного дня



Скажи не менше 1 приємност ікожному члену своєї родини (про вигляд, риси характеру, здібності тощо)



Надай практичну допомогу стороннім (однокласнику, сусіду, або навіть голубу чи синичці у сквері)



Порадій чийсь перемозі (члена родини, ровесника, відомого спортсмена, віртуального друга чи мультяшного героя)