



Выход из зоны комфорта

Не теряй веру в себя!

- Сказать комплимент себе утром
- Купить кофе другу
- Сделать комплимент незнакомцу/незнакомке
- Написать записку от руки близкому человеку
- Купить важную для вас книгу и оставить ее в общественном месте
- Написать старому другу
- Предложить и заняться поездкой
- Предложить волонтерство
- Сходить в новое место
- С кем-то познакомиться

Помните, пока вы живы, возможно всё!