



Обнять своего близкого человека.

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot Наверняка ты знаешь, что человеку важно обниматься не менее 4х раз в день? Если нет, почитай про это здесь Если тебе некого обнять прямо сейчас, то обними себя, также пройдись по всем пунктам ниже.

- Для целебных объятий нужен позитивный настрой, старайся обниматься, если тебе этого правда хочется.
- Встань напротив человека, смотря ему в глаза / наедине с собой смотри себе в глаза, расположившись у зеркала.
Присядь перед ребёнком так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне.
- Обнимай близкого человека / ребенка / себя максимально искренне и не менее 10 секунд, но лучше - дольше, дыши в это время глубоко и спокойно.
- После объятий посмотри в глаза близкому человеку / ребёнку / себе и скажи «Я люблю тебя» или мысленно пожелай ему / себе счастья и здоровья.