

Навчальний текст для портфоліо

Турбота про себе починається з дрібниць. Навіть кілька хвилин тиші, чашка улюбленого чаю або коротка прогулянка можуть допомогти відновити сили та настрій.

У сучасному ритмі життя важливо знаходити час для відпочинку та внутрішнього балансу. Регулярні паузи допомагають зменшити стрес, підвищити концентрацію та покращити самопочуття.

Просте правило — слухати себе та дозволяти собі відпочивати без почуття провини.