

# 1

## ПОЧАТОК ПІДГОТОВКИ



### ВПРАВА 1: ВЕДІТЬ НОТАТКИ ПРОТЯГОМ ДВОХ ТИЖНІВ У РАМКАХ СЦЕНАРІЮ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ



*Мета: описувати, як, на вашу думку, ви почуватиметеся та діятимете в ситуаціях, які можуть виникнути протягом двох тижнів після стихійного лиха.*

Наведений нижче сценарій містить щоденні підказки для ведення нотаток, щоб ви могли почати замислюватися над тим, як краще підготуватися до різних ситуацій. Під час ознайомлення з підказками записуйте свої відповіді у вибраному форматі записів. Виділіть час, щоб опрацювати необхідні покращення, які ви визначите для *готовності на 2 тижні*.

#### СЦЕНАРІЙ

О 3-й годині ночі стається катастрофічний землетрус. Ви прокидаєтеся від поштовхів саме тоді, коли на ваш мобільний телефон надходить бездротове екстрене сповіщення (WEA) про те, що стався землетрус і що необхідно негайно вжити захисних заходів. Землетрус завдав значних руйнувань у вашій громаді. Багато доріг заблоковано, ви та ваші сусіди залишилися без електроенергії та води. Книжкові шафи перекинулися, і все, що на них стояло, розсипалося по підлозі, важкі картини зірвалися з кріплень, деякі з них впали на ліжка поруч. Продукти висипалися з незачинених кухонних шафок, а проходи до виходів завалені уламками. Ви занепокоєні безпечністю конструкцій свого житла, а також безпекою людей, які живуть із вами та у вашій громаді.



#### ЗАНТУЙТЕ ЦЕ

**Коли ви відчували поштовхи або отримали сповіщення на мобільний телефон...**

- Чи виконали ви та члени вашого домогосподарства захисні дії: *впасти, сховатися та триматися*? Виділіть час, щоб попрактикуватися.
- Чи були високі книжкові шафи та важкі предмети, розташовані над головою, закріплені до стіни, щоб не перекинутися та не впасти? Якщо ні, зафіксуйте їх.
- Чи були закриті на засув кухонні шафки? Якщо ні, зафіксуйте їх.
- Чи має кожна кімната два виходи і чи знають усі, де зустрінуться зовні після того, як поштовхи припиняться? Виділіть час, щоб попрактикуватися.
- Як діяли ви та члени вашого домогосподарства: швидко, не дуже швидко чи взагалі не діяли? Занотуйте та обговоріть це.



### День 1

Ви занепокоєні витокami природного газу та пошкодженнями водопровідних труб у своєму житлі.

- Чи знаєте ви або інші дорослі в домогосподарстві, де розташовані вентиля та головні вимикачі для газу, води та електроенергії і як їх перекрити?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---



### День 2

Діти хочуть пити.

- Як ви надали їм напої? Чи обмежували ви кількість на одну людину?
- Наскільки ви були підготовлені? Як можна підготуватися краще?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---



### День 3

Ваше домогосподарство спожило приблизно третину продуктів, готових до вживання, наприклад, гранолу, в'ялене м'ясо та фрукти.

- Чи достатньо у вашому домогосподарстві їжі на два тижні?
- Наскільки ви були підготовлені? Як можна підготуватися краще?
- Як можна заспокоїти дітей, які бояться, що їжі не вистачить?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---



### День 4

Виникає занепокоєння щодо того, що відходи людей, тварин, харчові та побутові відходи не зберігаються належним чином.

- Чи знає ваше домогосподарство про систему двох відер для сечі та твердих відходів?
- Хто відповідає за збирання та видалення відходів домашніх тварин?
- Як ви зменшуєте дискомфорт під час користування туалетом, коли поруч є інші люди?
- Як ви врахували потреби людей з обмеженою мобільністю, наприклад, тих, хто користується інвалідними візками або ходунками?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---



### День 5

Бабусі потрібні рецептурні ліки, які вона приймає двічі на тиждень.

- Чи має бабуся запас ліків на два тижні?
- Чи знаєте ви, як зв'язатися з аптекою під час надзвичайної ситуації?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---



### День 6

Людям набридло їсти холодну їжу.

- Чи знаєте ви, як готувати без традиційних джерел енергії (електроплити або природного газу)?
- Які речі у вас є на подвір'ї для приготування їжі на відкритому повітрі в умовах перебування надворі?
- Як ви оцінюєте свій рівень підготовленості на поточний момент?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---

### День 7

Насуваються темні хмари, і наближається дощ.



- Чи маєте ви намети, спальні мішки та теплі ковдри для всіх?
- Які ще речі у вас є, щоб захиститися від дощу?
- Як зробити так, щоб нічліг надворі був захопливим для дітей?
- Як ви забезпечите укриття надворі для людей, які користуються інвалідними візками?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---

### День 8

Хтось із дітей порізався розбитим склом.



- Чи знаєте ви, як очистити та перев'язати рану?
- Чи маєте ви необхідні засоби?
- Як ви можете допомогти травмованій дитині почувитися в безпеці?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---

### День 9

Члени вашого домогосподарства прагнуть свіжої їжі.



- Чи маєте ви або хтось із ваших сусідів город або фруктові дерева?
- Чи можете ви обмінятися з сусідом тим, що йому потрібно?
- Чи комфортно вам звертатися по допомогу до сусідів, які живуть поруч?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---

### День 10

Тітка Беа живе за кілька міст від вас, і ви не можете до неї дістатися. Англійська мова не є її рідною, і їй доведеться покладатися на сусідів, а також на свою релігійну громаду.



- Чи перевіряли ви з тіткою Беа, як ви будете зв'язуватися з контактами поза зоною надзвичайної ситуації?
- Чи знає тітка Беа, як зв'язатися з людьми зі своєї релігійної громади?
- Чи познайомилися ви та тітка Беа з її сусідами, які живуть поруч?
- Чи тітка Беа підготувалася на 2 тижні, наскільки це можливо?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---

### День 11

Ви не знаєте, які консервовані продукти ще безпечно вживати, особливо з огляду на те, що одна з банок із консервованими помідорами не клацнула під час відкриття, а вміст має кислий запах.



- Чи знаєте ви правильні методи консервування та зберігання продуктів?
- Чи знаєте ви, як визначити, чи ще безпечні до вживання консервовані продукти?
- Минуло 10 днів після землетрусу. Як ви почуваетесь?
- Як на це відчуття вплинув рівень вашої підготовленості?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---

### День 12

У вас закінчується вода, яку ви зберігаєте у великих ємностях.



- Чи знаєте ви, які ще джерела чистої води можуть бути доступні у вашому житлі та поблизу нього?
- Чи знаєте ви, як отримати до них доступ і очистити їх, щоб воду було безпечно пити та готувати на ній їжу?

**Занотуйте та обговоріть це.**

---



### День 13

Харчові відходи накопичуються і починають неприємно пахнути. Ви занепокоєні, що це може привабити комах, гризунів або навіть більших тварин, наприклад, койотів і ведмедів.

- Чи знаєте ви, як компостувати харчові відходи?
- Чи маєте ви достатньо засобів, щоб утримувати побутові відходи, не пов'язані з людьми або домашніми тваринами, і не приваблювати тварин?

**Занотуйте та обговоріть це.**

### День 14

Ви починаєте частіше чути звуки транспортних засобів поблизу свого житла, що свідчить про те, що дороги стають більш проїзними для екстрених служб. Ви замислюєтеся про відновлення після землетрусу та про те, що покриє ваша страхова компанія.

- Чи задокументували ви свої речі у письмовій формі, у цифровому форматі чи за допомогою фотографій?
- Чи маєте ви страхування житла, страхування орендаря, страхування від землетрусу та від повені?
- Чи маєте ви достатнє страхове покриття?
- Чи знаєте ви, як зв'язатися зі своїм страховим агентом, громадськими службами, наприклад, Американським Червоним Хрестом, Армією порятунку, Goodwill Industries, релігійними організаціями, FEMA та місцевими органами управління надзвичайними ситуаціями?

**Занотуйте та обговоріть це.**



## ВПРАВА 2: ВІДСТЕЖУЙТЕ СПОЖИВАННЯ ЇЖИ ТА ВОДИ ПРОТЯГОМ ДВОХ ТИЖНІВ



Мета: створити інструмент, за допомогою якого ви можете розпочати планувати те, що вам потрібно, щоб упродовж двох тижнів бути якомога більш самодостатніми.



Вживання здорової їжі сприяє підвищенню готовності організму до надзвичайних ситуацій. Здорове харчування не обов'язково має бути дорогим, і вам не потрібно бути шеф-кухарем, щоб купувати, ділитися та готувати якісну їжу, яку можна зберігати та запасати, щоб поповнити свій запас продуктів на 2 тижні. (Див. розділ 3: План харчування та розділ 4: План забезпечення водою, щоб знайти ідеї щодо того, як недорого сформувати запаси їжі та води на 2 тижні).

Подумайте, як можна підтримувати або покращити своє здоров'я за допомогою їжі та напоїв, а потім занотуйте це! Запишіть, що їсть і п'є кожна людина та кожна домашня тварина щодня протягом двох тижнів. Збір цієї інформації допоможе вам скласти плани харчування та забезпечення водою, щоб підготуватися на 2 тижні. Ось приклад.



### ВИ ТА ЇЖА

Виконуючи цю вправу, знайдіть час подумати й занотувати свої роздуми про те, що ви їсте.

- Що їсте ви та ті, з ким ви живете, включно з домашніми тваринами?
- Де ви купуєте або отримуєте їжу?
- Що ви робитимете, якщо ці джерела їжі стануть недоступними?
- Чи можете ви вирощувати, зберігати та консервувати власну їжу?
- Де ви наразі зберігаєте їжу у своєму житлі?
- Де можна організувати додаткове місце для зберігання їжі та води?
- Які продукти тривалого зберігання ви зазвичай маєте під рукою?
- Які харчові обмеження маєте ви та члени вашого домогосподарства?
- Чи маєте ви улюблені продукти тривалого зберігання для емоційного комфорту, які можна зберігати або регулярно оновлювати у коморі, наприклад, шоколад, льодяники та напої (які не потребують охолодження)?
- Як може змінитися ваше харчування після надзвичайної ситуації?
- Які ваші улюблені продукти та напої (ті, що приносять емоційний комфорт)?
- Як можна адаптувати ваші улюблені рецепти, особливо без електроенергії або природного газу?
- Які нові способи приготування їжі ви хотіли б спробувати?

## ВИ ТА ВОДА

Виконуючи цю вправу, знайдіть час подумати й занотувати свої роздуми про те, що ви п'єте.

- Скільки води п'єте ви та ті, з ким ви живете, включно з домашніми тваринами щодня?
- Чи маєте ви запас води для свого домогосподарства, включно з тваринами?
- Чи достатньо у вашому домогосподарстві води на два тижні?
- Чи можете ви знайти додаткове місце для зберігання води, наприклад, під ліжками, у шафах або зберігати воду так, щоб ці ємності виконували функцію меблів, наприклад, в коробках, які слугують підставкою для телевізора або використовуються як стіл?
- Чи знаєте ви зараз, як очистити воду з джерел у вашому житлі, навколо нього та у вашому районі, щоб вона стала придатною для пиття?
- Чи знаєте ви, яка вода є безпечною для пиття, а яка ні?
- Як ви кип'ятитимете воду, якщо у вас не буде електроенергії або газу в приміщенні?

## ВИ ТА ВІДХОДИ

Подумайте та занотуйте, як підготуватися до поводження з харчовими відходами, відходами життєдіяльності людей і тварин.

- Скільки туалетного паперу використовує ваше домогосподарство за один тиждень? (Подвойте цю кількість, щоб визначити, скільки вам знадобиться на два тижні).
- Чи маєте ви безпечну альтернативу утилізації відходів замість використання туалету у вашому житлі?
- Чи знаєте ви про систему Phlush із двома відрами, у якій використовують два великі відра з кришками? (Див. розділ 5: План забезпечення гігієни та поводження з відходами).
- Чи знаєте ви, що комерційне повторне використання пластикових відер для харчових продуктів є незаконним? Супермаркети, ресторани та пекарні часто віддають їх безкоштовно! Де у вашій місцевості можна запитати про ці безкоштовні речі?
- Чи маєте ви плани безпечного поводження з відходами життєдіяльності людей, тварин та з харчовими відходами?

## ВИ ТА ЗАСОБИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ, ЛІКАРСЬКІ ЗАСОБИ ТА МЕДИЧНЕ ОБЛАДНАННЯ ДОВГОСТРОКОВОГО ВИКОРИСТАННЯ

Занотуйте, як підготуватися до потенційних травм, потреби в рецептурних і безрецептурних лікарських засобах, а також у медичному обладнанні довгострокового використання та допоміжних засобах.

### ОЦІНІТЬ СВОЇ НАВИЧКИ ТА ЗАСОБИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Чи є серед наявних засобів ті, строк придатності яких минув? Що є у вас під рукою зараз? Складіть перелік.

Чи маєте ви або хтось із тих, з ким ви живете, підготовку з надання першої допомоги, серцево-легеневої реанімації або першої допомоги в умовах дикої природи?

Чи доводилося їм застосовувати ці навички? Відстежуйте. Занотуйте.

### РЕЦЕПТУРНІ ЛІКИ

Складіть перелік поточних рецептурних ліків і як часто їх слід поповнювати.

Хто і скільки приймає їх щодня? Відстежуйте.

Чи знаєте ви, як зв'язатися з аптекою?

Чи знаєте ви, як захистити ліки від води?

### ДОПОМІЖНІ ЗАСОБИ

Чи використовуєте ви або хтось у вашому житті допоміжні засоби?

Чи потребують будь-які з цих засобів електроживлення?

Чи маєте ви резервне живлення від батарей або генератора?

Чи знаєте ви, як зв'язатися з постачальником?

# ЖУРНАЛ ВІДСТЕЖЕННЯ ЇЖИ ТА ВОДИ

ДАТА	ЧАС	ІМ'Я	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ	ЇЖА/ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА

ПРИМІТКИ

---



---



---



---



---

# ЖУРНАЛ ВІДСТЕЖЕННЯ ЇЖИ ТА ВОДИ

ДАТА	ЧАС	ІМ'Я	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ	ЇЖА/ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА

ПРИМІТКИ

---



---



---



---



---



## ВПРАВА 3: СЛОВА ПІДТРИМКИ ДЛЯ СЕБЕ В МАЙБУТНЬОМУ



*Мета: написати для себе у майбутньому кілька порад і сказати: «Ти впораєшся!»*

Будь-яке стихійне лихо може бути страшним і складним. Ви робите важливі кроки вперед, тож приділіть кілька хвилин, щоб написати для себе у майбутньому поради та слова підтримки, скориставшись наведеними нижче підказками.



**День 1:** Перший день надзвичайної ситуації. Хороша новина в тому, що ви *підготовлені на 2 тижні*, тому напишіть собі у майбутньому записку й покладіть її до свого тривожного набору для підтримки у складну мить.

- Що буде корисним прочитати, коли коливання припиняться і зникне електроенергія?
- Як ви можете заспокоїти себе (та інших), коли вам доведеться певний час жити без комунальних послуг і електроенергії?
- Поділіться важливим висновком, до якого ви дійшли, коли виконували ці вправи, або запишіть кілька жартів, щоб підняти настрій собі чи комусь іншому.
- Напишіть собі подяку за те, що ви *підготовлені на 2 тижні*, і нагадайте собі, що ви готові краще, ніж здається.

**День 3:** Минуло 72 години після того, як коливання припинилися і зникла електроенергія, і у вас усе добре. Ви зв'язалися з близькими, друзями та сусідами. Більшість із вашого кола підтримки *підготовлена на два тижні*, і це чудово, адже ви можете подбати про більшість своїх потреб.

Спочатку привітайте себе та своє домогосподарство і подякуйте собі за наполегливу роботу, яку ви виконали, щоб підготуватися. Тепер нагадайте собі в майбутньому, що ви робите все можливе у цей складний час, а потім поставте собі кілька важливих запитань:

- Як ви почуваєтеся? Це зовсім новий досвід. Поставтеся до себе з розумінням і не будьте надто суворими до себе.
- Чи є щось, що ви можете покращити або змінити з урахуванням того, що ви маєте?
- Як ви можете подбати про себе та підтримати інших? До кого ви можете звернутися по підтримку?
- Запишіть, як би ви відповіли на ці запитання, або просто запишіть ці запитання, щоб нагадувати собі, що ви можете зробити, а що ні. Усе буде добре.

**День 7:** Минув тиждень. Визнайте, що це складно, виснажливо та починає набридати. Немає телебачення, готувати стає дедалі важче, і всі починають втрачати терпіння. Зробіть паузу й усвідомте, що ви та ваше коло підтримки досягли значного етапу – ви пережили сім днів після надзвичайної ситуації. Подякуйте собі та іншим і замисліться над тим, що може бути далі. Можливо, у вашому районі почне з'являтися більше служб реагування та допомоги з боку громади. Як ви можете допомогти їм надавати допомогу людям, про яких ви піклуєтеся?

Складіть перелік того, з чим вам може знадобитися допомога, щоб вам і вашій родині було легше триматися. Чи розмовляли ви з тими, про кого турбуєтеся? Чи звернули ви увагу на власні почуття — чи відчуваєте ви, що маєте достатньо сил? Як ви можете підійти до наступних кількох днів, коли почне надходити більше допомоги? Як ви та ваша громада можете рухатися вперед у процесі відновлення після цієї надзвичайної ситуації?

**Після надзвичайної ситуації:** Електроенергію відновлено! Можна відсвяткувати, ви впоралися! Попереду ще багато справ, але електроенергія вже є, опалення та вода вже працюють. Ви не голодні, і все починає поступово повертатися до звичного ритму. Завершуючи свої нотатки, поставте собі такі запитання:

- Що я можу зробити, щоб краще підготуватися наступного разу?
- Як я можу допомогти своїм близьким зробити те саме?
- Тепер, коли найгірше позаду, чи змінилося моє сприйняття громади (і мого домогосподарства) якимось чином? Якщо так, то чому і як?

## ВПРАВА 4: ПРАКТИКУЙТЕ ВМІННЯ ПОМІЧАТИ СВОЇ ДУМКИ, ЩОБ ПІДВИЩИТИ ГОТОВНІСТЬ



*Мета: зміцнити свою готовність через внутрішній спокій.*

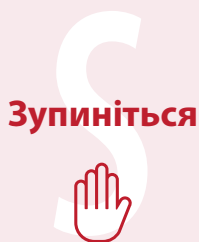
Почуватися в безпеці особливо складно в періоди невизначеності, особливо одразу після стихійного лиха, коли звичний ритм життя значно порушено. Підвищення внутрішнього спокою може допомогти створити внутрішнє відчуття безпеки. Підготовленість приносить більше душевного спокою і таким чином сприяє внутрішньому спокою.

Практика вміння помічати свої думки – це безкоштовний і доступний спосіб підвищити внутрішній спокій. Помічати свої думки означає бути повністю присутнім, усвідомлювати, де ви перебуваєте і що робите, не реагувати надмірно і не відчувати перевантаження через те, що відбувається навколо. Усвідомлення своїх думок допоможе вам проходити як через добрі, так і через складні періоди, зокрема під час надзвичайної ситуації. Коли ви помічаєте свої думки, це зміцнює вашу готовність.

Спробуйте наведені нижче поради з усвідомлення своїх думок, щоб полегшити стрес просто зараз!

## ПОРАДИ З УСВІДОМЛЕННЯ СВОЇХ ДУМОК

ЯК ЗМЕНШИТИ СТРЕС ПРОСТО ЗАРАЗ



**Зупиніться**

Перервіть потік своїх думок, сказавши собі «стоп», і зробіть паузу в тому, що робите.



**Зробіть вдих**

На мить зверніть увагу на своє дихання. Повільно вдихніть через ніс, дайте животу розширитися, і повільно видихніть через ніс.



**Поспостерігайте**

Зверніть увагу на свої думки, почуття і навіть на тілесні відчуття. Які думки ви помічаєте? Які емоції виникли? Як відчувається ваш організм? Спробуйте кілька секунд просто побути зі своїми відчуттями, без оцінювання.



**Продовжуйте**

Добре подумайте, як саме найкраще відреагувати. На якому одному аспекті ви можете зосередитися прямо зараз? Що є вашим пріоритетом номер один у цей момент? Звузьте свою увагу до одного аспекту та рухайтеся маленькими кроками, по одному за раз.

**У ВАС ВСЕ ВИЙДЕ!**



## ДОДАТКОВІ КНИЖКОВІ РЕСУРСИ З УСВІДОМЛЕНOSTI

- The Mind of the Leader: How to Lead Yourself, Your People, and Your Organization for Extraordinary Results by Rasmus Hougaard and Jacqueline Carter (2018)
- The Mindful Day: Practical Ways to Find Focus, Calm, and Joy From Morning to Evening by Laurie J. Cameron (2018)
- A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions by Amy Saltzman MD and Saki Santorelli EdD MA (2014)
- Mindfulness Skills for Kids & Teens by Debra Burdick (2014)
- Breathe, Chill: A Handy Book of Games and Techniques Introducing Breathing, Meditation and Relaxation to Kids and Teens by Lisa Roberts (2014)
- The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate by Susan Kaiser Greenland (2010)
- Child's Mind: Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm and Relaxed by Christopher Willard (2010)
- Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food by Jan Chozen Bays (2009)
- Mindful Movements: Ten Exercises for Well-Being by Thich Nhat Hanh (2008)