ЗИМОВЕ СОНЦЕСТОЯННЯ · ПОНЕДІЛОК, 21 ГРУДНЯ 2026

Найдовша ніч

HARDER

Один вечір, одна свічка, близько години. Озирнись на 2026 і повернись обличчям до світла.

СЬОГОДНІШНЯ ДАТА	ЗАХІД СОНЦЯ В МОЄМУ МІСТІ	СВІЧКУ ЗАПАЛЕНО О

Ритуал

1. **Екрани вимкнено, світло приглушено** — Після заходу сонця. Телефон — в іншій кімнаті. ◯ ЗРОБЛЕНО
2. **Запали свічку** — Або гірлянду чи лампу. Ніколи не лишай вогонь без нагляду. ◯ ЗРОБЛЕНО
3. **Зроби щось тепле** — Чай, какао, суп. Загорнись у плед. ◯ ЗРОБЛЕНО
4. **Озирнись назад** — Дай відповіді на три запитання нижче. ◯ ЗРОБЛЕНО
5. **Відпусти** — Перегорни сторінку: що лишається у 2026. ◯ ЗРОБЛЕНО
6. **Візьми з собою** — Що йде з тобою в 2027. ◯ ЗРОБЛЕНО
7. **Посидь у темряві 5 хвилин** — Подивись на полум'я. Потім задми свічку і йди спати. ◯ ЗРОБЛЕНО

Озирнись на 2026

ЧИМ Я ПИШАЮСЯ ЦЬОГО РОКУ?

ЩО БУЛО СКЛАДНО І ЧОГО ЦЕ МЕНЕ НАВЧИЛО?

ЩО ДАВАЛО МЕНІ ЕНЕРГІЮ?

ВТОМИЛАСЬ(-ВСЯ)? МІНІМУМ

Запали одну свічку і напиши один рядок: що відпускаєш і що береш. Це рахується.

◯ ПОВНИЙ РИТУАЛ
◯ МІНІМУМ

Від завтра дні стають довшими.

harder.pro/uk/blog/winter-solstice-ritual

СТОРІНКА 2 · ВІДПУСКАЮ, БЕРУ

Що відпускаю, що беру

HARDER

Пиши вільно. Ніхто інший цього не читатиме.

Я відпускаю

Звички, тривоги, образи, плани, які більше не пасують

Я беру в 2027

Людей, уроки, звички, маленькі радощі

МОЄ СЛОВО НА 2027

МІЙ ПЕРШИЙ МАЛЕНЬКИЙ КРОК 1 СІЧНЯ

ТРИ «ДЯКУЮ» 2026 РОКУ

Смужка, щоб відпустити

Напиши тут, що відпускаєш, відірви смужку і розірви її. Вогонь не потрібен.

Завтра зранку помітиш світло: 22 грудня трохи довше, ніж сьогоднішня ніч.