



Proč někdy držíme "černou hodinku"?



Někdy držíme černou hodinku, protože potřebujeme **klid a odpočinek**.
Je za tím několik důvodů:

Zklidnění - na chvíli se zastavíme a ztišíme.

Odpočinek - tělo i mysl si odpočinou od shonu.

Společný čas - můžeme sedět spolu, v klidu si povídat nebo jen být.

Méně podnětů - bez hluku a světla se lépe uklidníme.

Zkrátka: "držet černou hodinku" znamená ztišit se a mít chvíli pro sebe

