

ЯК ЗНАЙТИ ОПОРУ В СОБІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Унаслідок війни значна частина українців втратила внутрішні точки опори і багатьох турбує, як їх повернути собі знову.

Сформувати внутрішню опору може кожен з нас, незалежно від часу, матеріального становища, настрою та ситуації. Якщо у вас є цей стержень, то будь-які проблеми переносяться легше. Ви психологічно менш уразливі, відчуваєте власні сили і можете опиратися на себе та бути такою самою опорою для сім'ї, друзів, оточуючих.

Як розвинути у собі внутрішню опору?

1. НЕ ПОРІВНЮЙТЕ СЕБЕ З ІНШИМИ.

Всі ми різні і у кожного свій життєвий шлях. **ПОРІВНЮЙТЕ СЕБЕ СЬОГОДНІШНЬОГО З СОБОЮ МИНУЛИМ ТА ХВАЛІТЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТИ ЯКИХ ДОСЯГЛИ.**

2. ДОЗВОЛЯЙТЕ СОБІ БУТИ НЕДОСКОНАЛИМ ТА ПОМИЛЯТИСЯ.

Помилки нам вказують на те як треба робити в майбутньому.

3. ВИЗНАВАЙТЕ СВОЇ ПОЧУТТЯ.

Будь-яка наша емоція, навіть найменша, має бути прожита. Коли ми "заморожуємо" свої почуття, то ми крадемо у себе свою справжність.

4. ПІЗНАВАЙТЕ СВІТ, ТА ЩОСЬ НОВЕ НАВКОЛО СЕБЕ.

Так ви зможете ставити нові цілі та визначати для себе нові цінності.

ДЛЯ НАС УСІХ ЗАРАЗ ВАЖЛИВО ЗБЕРІГАТИ БАЛАНС, НЕ ДАТИ ЗАНЕПОКОЄННЮ ЗАВОЛОДІТИ РОЗУМОМ І БУТИ СПРОМОЖНИМИ ПРИЙМАТИ ВИВАЖЕНІ РІШЕННЯ.