

Як подолати страх?

Вправи та поради, які допоможуть впоратися зі страхами

<https://howareu.com/materials/yak-podolaty-strakh>

Страх — це базова емоція, яка допомагає реагувати на небезпеку, але інколи ускладнює життя, змушуючи уникати певних ситуацій, тому важливо пам'ятати, що ви не самотні.

Боятися — нормально, але важливо вміти долати страх заради покращення якості життя, обираючи ефективні вправи для себе або звертаючись по допомогу до фахівців.