

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

«Ти як?»

Більшу частину свого часу ми проводимо у власних думках. Це море, в якому наші тривоги утворюють нестримні хвилі. Їх складно контролювати, і вони часто заважають нам ясно мислити — прокидаєшся вранці, а голова, мов у тумані. За що хапатися?

Аби розвантажити голову, **спробуйте техніку «Ранкові сторінки»:**

- виписуйте усі свої думки, щойно прокидаєтеся — ще до ранкових процедур та кави;
- важливо записувати все, що спадає на думку, і не зважати на зміст чи логіку;

Техніка допоможе «злити» зайві переживання, сумніви, гнів, що накопичилися, та звільнити простір для свіжих думок.

А щоб здолати непевність, яка може виникати напочатку, зробіть «Ранкові сторінки» викликом на тиждень.

Пообіцяйте собі — «Наступні 7 днів я починаю з нового ритуалу».