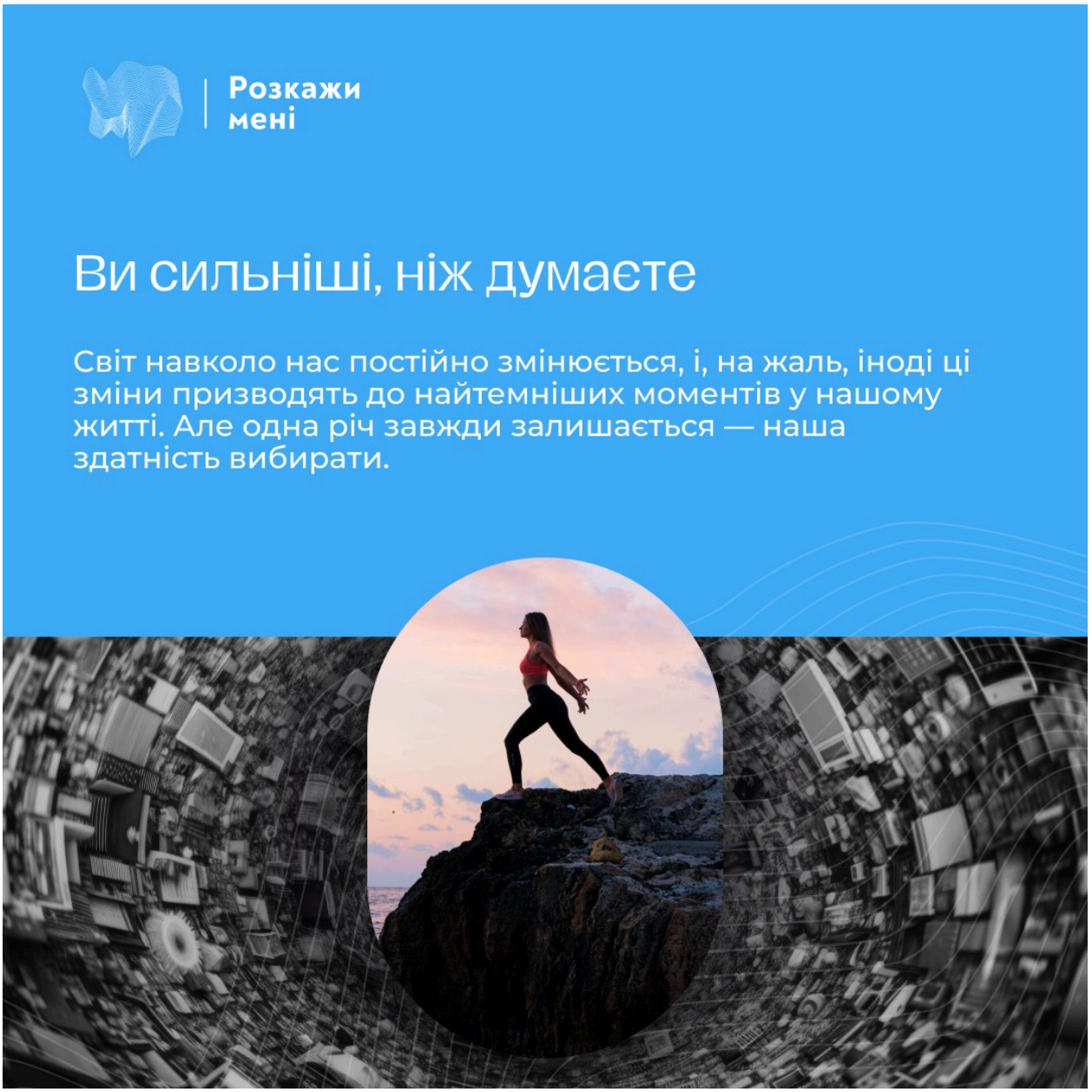


Ви сильніші, ніж думаєте

Світ навколо нас постійно змінюється, і, на жаль, іноді ці зміни призводять до найтемніших моментів у нашому житті. Але одна річ завжди залишається — наша здатність вибирати.

Едіт Еґер, яка пережила жахи концтабору, у своїй книзі "Вибір" наголошує, що в екстремальних умовах важливо зосереджуватися не на тому, що ми не можемо контролювати, а на тому, що дійсно в наших силах. Тобто замість того, щоб витрачати енергію на безплідні переживання через обставини, які нам не під силу змінити, краще зосередитися на своїх реакціях та діях, які можуть покращити наше життя.

Що треба робити?

1️⃣ Дайте собі право на емоції. Ваш мозок потребує часу для опрацювання переживань. Немає "правильного" чи "неправильного" способу справлятися з емоціями. Придушення почуттів лише поглиблює стрес. Важливо знайти безпечний простір для вираження емоцій — через слова, сльози, спорт, роботу або творчість.

2️⃣ Створіть острівці стабільності. Навіть невеликі рутинні дії можуть дати вашому мозку сигнал про те, що життя триває. Не ізолюйтеся від оточення, адже соціальна підтримка є важливою для подолання травми. Діліться своїми переживаннями — це допомагає зцілитися.

3️⃣ Вірте у свою внутрішню силу. Попри труднощі, ви завжди можете обирати, за що боротися і на чому фокусуватися. Можна зануритися у негативні новини або ж, як Едіт Еґер, спрямувати свою увагу на позитив — творити, вчитися, допомагати іншим і плекати мрії.

Пам’ятайте, що ви маєте силу змінити своє життя. Кожен день — це нова можливість для зростання та розвитку. Вірте в себе і свої можливості!