



Що я ВТРАТИВ?

(відпускаємо минуле)



Що я МАЮ зараз?

(що я маю сьогодні)



Що я МОЖУ?

(що я можу зараз)



ЩО я РОБЛЮ?

(які мої найближчі кроки)



ЩО я ХОЧУ?

(які я маю бажання)

Що я ВТРАТИВ?

(відпускаємо минуле...)

Напишіть список того, що ви втратили
дозвольте собі горювати!
попасте та відускайте, щоб
це не зжирало вас з середини!

Але не живіть минулим,
воно пройшло... Така наша реальність!
і краще зусередитись,
на тому що ви маєте зараз!

Відпускайте!

Що я МАЮ зараз?

(що я маю сьогодні)

Напишіть список з 5- 10 речей
яку ц вас є, навіть якщо це запасні труси!

назвіть добрих дій які трапились з вами

-пив чай

-мав де спати

-прпоруч мене є люди

-я не голодний

- я спілкувався, мене обійняли!

Дякуйте!

Що я Можу?

(що можу зараз)

Перерахуйте свої ресурси,
фінансові, фізичні та психологічні
професійні

просіть про допомогу!
поговоріть про це з кимось, зараз не
соромно просити!

Але пам'ятайте, що у вас є РЕСУРСИ!
навики, сили, моральний дух

Цінуйте!

Що я РОБЛЮ?

(які мої найближчі кроки)

плануйте навіть прості кроки,
такі як піти в душ, чи схоодити в магазин
заповніть свій час!

Якщо ви вже зорієнтувались
зі своїми ресурсами
направте їх на користь собі та іншим

Найгірше бути пасивними, але і на це
ми маєт трохи часу та право

Дійте!

Що я ХОЧУ?

(які я маю бажання)

В складних умовах нам треба
запитувати про свої бажання
бо вони є нашою мотивацією!
Не забувайте про свої потреби
навіть маленькі

Хочаб 1 раз на день
задовільняйте своє ХОЧУ

Робіть для себе приємності!

Позаду треба залишити втрачене, багато хто почне з 0 і це нормально в таких умовах. Ми адаптуємось до нового та незвіданого! Ми не маємо права опускати руки!

Зараз плакати та горювати -нормально!

Зараз відчувати себе "без перспектив" -нормально!

Але зараз багато чого треба відпустити та прийняти!

Перепрожити! Ти змиритись з новою реальністю.

👉 Зараз жити "минулим" - це не дуже добре, тому, що це виїдає ресурси.

Навіть в таких умовах люди працюють, одружуються, народжують діток!!! Ті кому зараз важко рано чи пізно адаптуються до змін. Життя продовжується! Зараз час позбутись старого та переорганізуватись!!!!

Дайте собі відповідів на питання:

💔 Що я ВТРАТИВ?

(в голові лунатиме "Я втратив ВСЕ")

Це говорить СТРАХ, не слухайте його, він вас лякає!

ВІДПУСКАЙТЕ!

👉 Задайте питання, а що я МАЮ зараз?

Я ЖИВИЙ- це вже хороший старт, щоб сказати собі я тут і зараз, я маю себе!

Перелічуйте найпростіше!

ДЯКУЙТЕ!

💚 Що я МОЖУ?

Які мої ресурси чим я володію?

Що я вмію, які в мене навички? які сильні сторони?

ВІРТЕ!

💙 Що я РОБЛЮ?

Які мої дії, чим я корисний? Чим сильніше людина включена тим менше часу на тривогу...

яку користь я роблю для себе та оточуючих?

ДІЙТЕ!

❤️ Що я ХОЧУ?

Це про нашу надію!!! ми маємо право мріяти навіть сьогодні!!!

Сформуйте свою мрію, яка вас вестиме в краще майбутнє!!!

ТІШТЕСЬ!

😊 Коли це закінчиться в нас буде багато роботи по відбудуванню наших міст доків та шкіл! у нас буде багато мотивації зробити нашу Україну ще Гарнішою!

💪 На нас чекатимуть значно кращі перспективи ніж до цього!!!