

Сім кроків, щоб віднайти емоційні ресурси

1. Прийміть свій поточний стан

Варто усвідомити нас переслідують напади апатії не через те, що ми якісь не такі, **а тому що нам випало жити у справді складні часи.** Тож немає сенсу звинувачувати себе в слабкості.

2. Піклуйтесь про тіло

Якщо нехтувати здоров'ям і працювати на виснаження, можете не витримати. Щоб віднайти ресурс і мотивацію, потрібно мати на це сили. Тут допоможе нормальний сон, повноцінне харчування, прогулянки на свіжому повітрі.

3. Слідкуйте за своїми бажаннями

Почніть із найпростіших запитань до себе: «Що я хочу саме зараз?» **Прислухайтеся до себе в дрібницях, це побудує ланцюжок до більш глобальних бажань, мрій і цілей.**

4. Дозвольте собі те, на що бракувало часу раніше

Наприклад, ви давно мріяли зайнятися танцями чи піти в спортзал, але завжди було не до цього. **Саме зараз, час звернутися до того, що відкладали на потім.**

5. Шукайте підтримку в оточенні

Важливо спілкуватися з тими, хто ще не втратив моральні сили та концентрується на позитивних сценаріях.

6. Спирайтеся на успішний досвід

Мотивація будується на досягненнях. У житті кожної людини є спогади про успіх, якісь особисті перемоги. Пригадайте їх у найдрібніших аспектах: що ви тоді відчували, які емоції переживали. **Спогади про минулі здобутки вивільняють додаткові емоційні сили та ресурси для майбутніх звершень.**

7.Будуйте плани

Планування під час війни є дуже важливим. Адже, навіть **коли людина будує плани на короткий період це допомагає їй почувати себе більш безпечно**. За сьогоднішніх непростих умов варто будувати кілька паралельних сценаріїв. Наприклад, якщо в суботу ввечері вдома буде світло, ми робитимемо одне, якщо не буде – щось інше.

Афірмації на кожен день щодо
самозаспокоєння та покращення
самопочуття.

Усе буде добре.

Усі проблеми вирішаться.

Хвилюватися не потрібно.

Я зосереджуюся на своєму диханні.

Я відчуваюся значно краще.

Я спокійна(-ий).

Я не хвилююся.

Я звільняюся від страху та стресу.

Я відчуваю себе вільно, впевнено.

Мої думки розважливі.

Я зможу.

Я впораюся.