

* 🤔 Як почати будувати плани на майбутнє, незважаючи на війну?*

Рік тому наші довоєнні плани, сенси та бачення майбутнього було зруйновано. У такі моменти людина завмирає і намагається впоратися з реальністю. Її життя відібрали, не запитали, не дали можливості підготуватися.

* ? Що робити*

* 📌 Спочатку прожити цю ситуацію як втрату*

Це складно, тому що хочеться триматися за минуле щосили. Але зв'язок з тим, що пішло назавжди, тягне назад, ставить життя на паузу. Треба виплакати цю втрату. Дозвольте собі відчувати злість та смуток. Головне не застрягти в цих станах. Адже зараз атмосфера "благодатна" для страждання, а тих, хто критикує радість та задоволення, забагато.

* 📌 Не вимагати від себе стільки ж, скільки раніше*

Зараз люди, так би мовити, регресують, відкочуються назад у примітивні форми захисту та задоволення базових потреб. Йдеться про піраміду Маслоу – безпека, повітря, вода, їжа, сон. Це нормально, і не треба спонукати себе на великі справи, якщо ви не висипаєтеся або щодня чуєте сирени повітряної тривоги.

* 📌 Починати будувати короткострокові плани*

На годину, день, тиждень. Акуратно та поступально, не перестрибуючи "через сходи".

* 📌 Не лаяти себе, не звинувачувати, якщо спочатку не виходить*

Внутрішня підтримка є особливо важливою. Але чи можете ви взагалі спиратися на себе та свої відчуття? Якщо ні, цю опору потрібно поступово виростити.

* 📌 Розпочати пошук нових сенсів*

Сенси – це те, що тримає нас на плаву, допомагає справлятися з неідеальністю світу і з нашою незадоволеністю ним. Сенси не універсальні. Немає списку, який підійде всім, і його потрібно створити самому. У когось це можуть бути діти, в когось робота, хтось бачить себе в регулярних закоханостях, а хтось у тихому сімейному житті.

!!Головне намагатися бути у стані "хотіння", внутрішньо наповнюючись важливими особисто для вас речами.