

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ - це:



... знайти час для хобі

Турбота про себе є ключовим елементом психічного здоров'я, що допомагає протистояти стресовим факторам, яких на сьогодні чимало. Що означає піклуватися про себе – це усвідомлення того, що ви важливі! Суть турботи про себе в тому, щоб

навчитися розуміти власні потреби, прислухаючись до своїх емоцій та тіла.

Але чому це буває непросто? Часто прислухатися до себе,

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ - це:



... систематично
займатися спортом

заважають негативні автоматичні думки, або переконання, такі як: “піклуватися про себе непристойно”, “треба думати про

інших, а не про себе”, “я – остання буква алфавіту”, і т.д., але найпоширеніша, з мого досвіду: «піклуєшся про себе – значить, егоїст». Всі ці думки викликають почуття провини та сорому, і щоб не відчувати їх, ми часто ігноруємо свої потреби та не приділяємо час самим собі.

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ - це:



... відмовитися від зустрічі,
якщо не хочеться нікуди йти

Насамперед хочу сказати, що турбота про себе — це не прояв егоїзму, а навички забезпечення власного здоров'я та добробуту. Де ж ця тонка грань між турботою про себе та егоїзмом, запитаєте ви? Відповідаю – дії егоїста спрямовані на те, щоб отримати вигоду. При прояві турботи про себе, ви не завдаєте шкоди іншим.

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ - це:



... замовити готову їжу,
якщо немає сили готувати

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ - це:

