

ЩО Я ХОЧУ?

(які я маю мрії та бажання)

В складних умовах нам необхідно запитувати себе про свої бажання та мрії, адже це і є наша мотивація!

**Не забувайте про свої потреби.
Робіть для себе приємнощі, хоча б маленькі 1 раз в день.**

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!



ЩО Я МОЖУ?

(що я можу зараз)

**Перерахуйте свої ресурси:
професійні, фінансові, фізичні та
психологічні.**

**Просіть про допомогу! Поговоріть
про це з кимось, зараз не соромно
просити!!! Багато людей хочуть
допомагати.**

ЦІНУЙТЕ, що маєте!!!





ЩО Я РОБЛЮ?

(які мої наступні кроки)

**Плануйте навіть прості кроки,
такі як: піти в душ чи сходити в
магазин, заповніть свій час і не
читайте новини нон стоп.**

**Направте свої ресурси на користь
собі та іншим.**

ДІЙТЕ!

ЩО Я ВТРАТИВ?

(відпускаємо минуле)

**Напишіть список того, що ви втратили
і дозвольте собі горювати!**

**Поплачте, виридайте і відпустіть, щоб
це все не виїло вас з середини! Не
живіть минулим, воно уже пройшло,
його не повернути!**

**Зараз зовсім інша реальність, тому
краще зосередьтесь, що у вас є
ЗАРАЗ!**



ЩО Я МАЮ ЗАРАЗ?

(що ти маєш сьогодні)

Напишіть список з 5-8 речей, які зараз є з вами, і не важливо, що це запасні труси чи шкарпетки.

Напишіть 3-5 дій, які трапились з вами: поруч зі мною люди, пив чай, мав де спати.

ДЯКУЙТЕ за те що маєте зараз!

