

Самобулінг vs. самопідтримка: що обираєш ти?



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Те, як ти говориш про себе,
має значення, адже це ти
слухаєш усе сказане



Самобулінг

Самопідтримка

Я знову все зіпсував

Я маю право
на помилку (і не одну)

Інші вже стільки
всього досягли...

Я рухаюся у своєму
темпі, і це ок

У мене нічого
не виходить

Я в процесі,
і це важливо

Я недостатньо
розумна людина

Я багато чого знаю.
А ще стараюся
і постійно вчуся

Чому я завжди
така слабка?

Зі мною все ок.
Я просто втомилася

Скажи собі щось, що підтримує, просто зараз



