

П'ЯТЬ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ.

Хочу сказати велике і щире «дякую» моїм дорогим і чудовим колегам. Спасибі за спільну роботу в нашій психологічній вітальні, за теплу і дружню атмосферу, за відмінний і оптимістичний настрій. Шановні, ви завжди були моєю підтримкою і опорою, ви для мене стали справжніми друзями, вірними товаришами. Бажаю всім вам подальших успіхів, великих перемог і великих планів!



ДУМКИ. Коли ми реагуємо на певні ситуації, то надаємо їм емоційного забарвлення. Часто малюємо собі катастрофи в голові, тобто «накручуємо себе», а наш мозок сприймає все так, якби це відбувалось насправді. Отже, дуже важливо дбати про добрі думки і мислити позитивно.

ДІЇ. Не витрачайте свій час на пусті балачки або постійне гортання сторінок у соцмережах. Будьте активними, займайтеся звичними справами, плануйте свій день.

ЦІННОСТІ. Людина щаслива, коли вона проживає своє життя згідно зі своїми цінностями: це те, як вона хоче жити і якою хоче бути. В любові, в турботі, в здоров'ї. Якщо, наприклад, ви вбачаєте своєю цінністю здоров'я, то що ви зробили сьогодні, вчора для того, щоб реалізувати цю цінність?

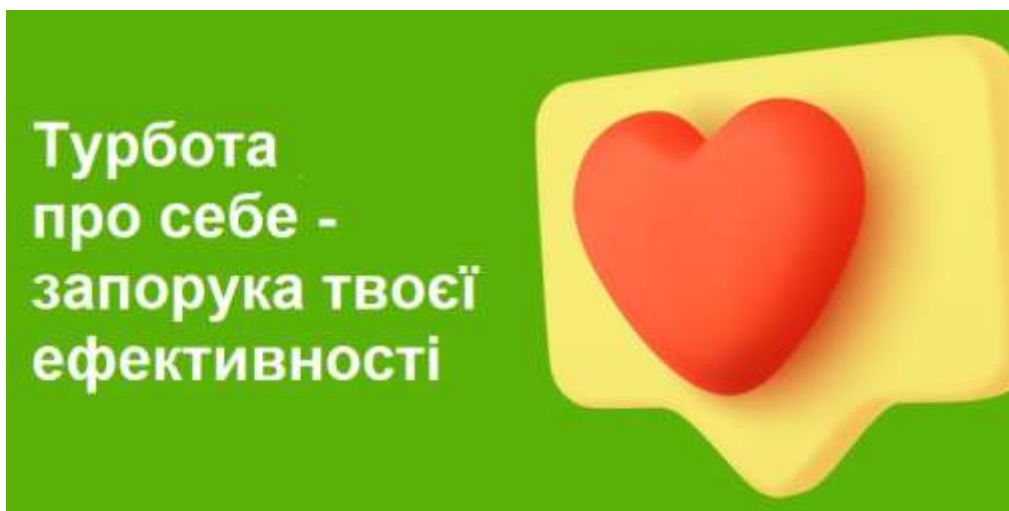
Якщо цінна любов, то важливо, щоб вона реалізовувалась у всіх сферах життя: в сім'ї, на роботі, у стосунках з друзями та самим собою. Тож дбаймо про свої цінності.



ТУРБОТА ПРО СЕБЕ.

Зараз, під час війни, надважливо турбуватися про себе. Що приносить нам задоволення? Це може бути творчість, прогулянки, спілкування, читання книжок. Варто дозволяти і знаходити час на це. Якщо ми не дбаємо про себе, то ми швидко виснажуємось, вигораємо і не можемо бути ефективними, втрачаємо психічне здоров'я.

Тож будьмо в ресурсі!



СТОСУНКИ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ

Зараз ми часто втрачаємо зв'язки з рідними та близькими людьми. Зберігайте добрі стосунки з друзями, родичами, колегами, спілкуйтеся, телефонуйте, незважаючи на відстань і різницю в часі.



Пам'ятайте: психологічна стійкість – це наш вибір, тому дбаймо про себе, будемо в ресурсі, і ми все здолаємо!

