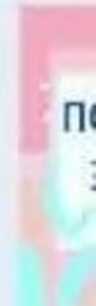


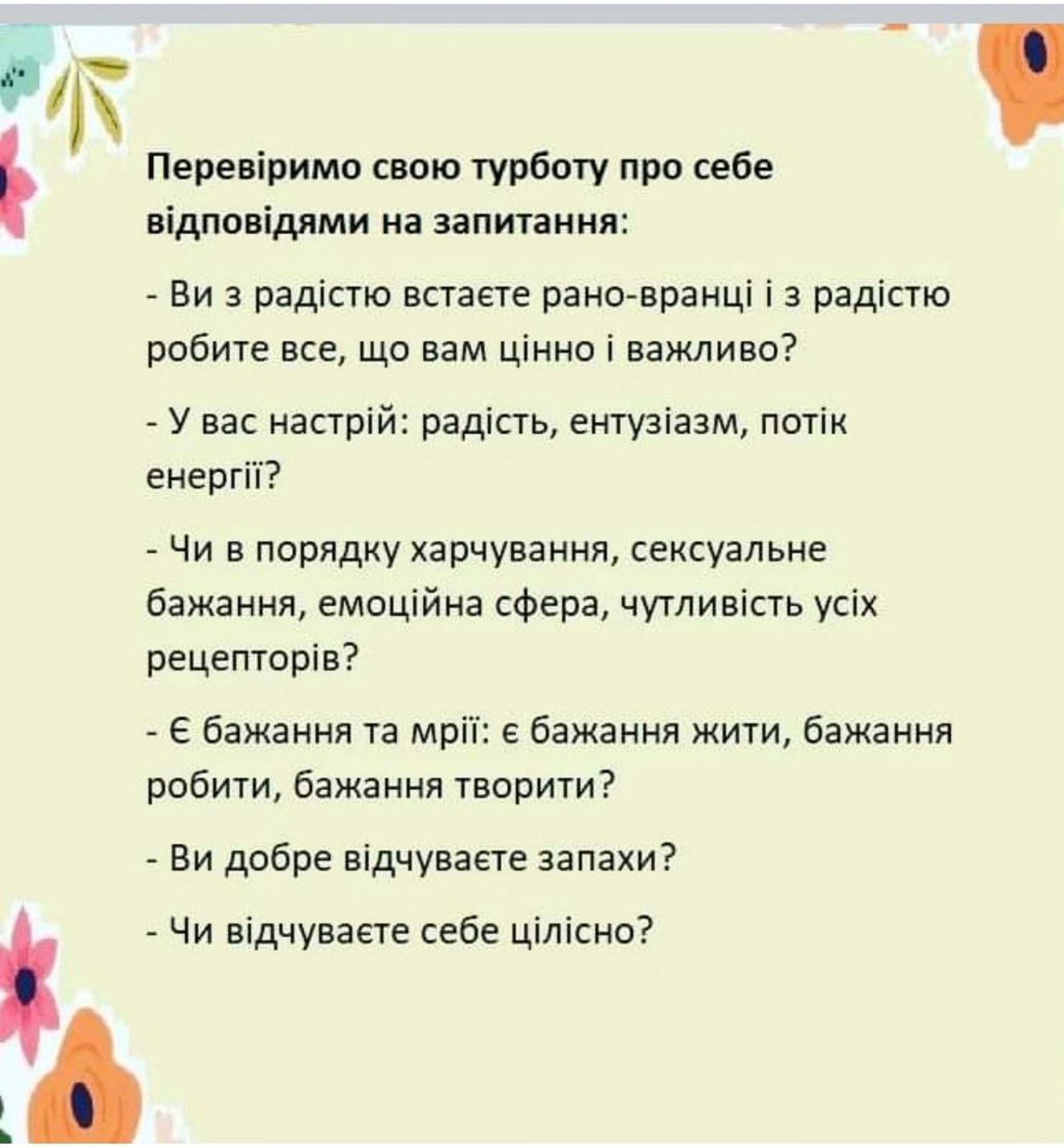
# ТУРБОТА ПРО СЕБЕ:

ВРАНЦІ

ВДЕНЬ

УВЕЧЕРІ





**Перевіримо свою турботу про себе  
відповідями на запитання:**

- Ви з радістю встаєте рано-вранці і з радістю робите все, що вам цінно і важливо?
- У вас настрій: радість, ентузіазм, потік енергії?
- Чи в порядку харчування, сексуальне бажання, емоційна сфера, чутливість усіх рецепторів?
- Є бажання та мрії: є бажання жити, бажання робити, бажання творити?
- Ви добре відчуваєте запахи?
- Чи відчуваєте себе цілісно?

◆ Якщо на всі запитання відповідаєте «так», то можете поставити собі оцінку «відмінно» щодо піклування про себе! 🌸

◆ Якщо відповідаєте "ні" чи "не зараз", "не завжди", то розуміємо: у вас є ознаки недостатньої турботи про себе.

📌 Якщо ви на «автопілоті» або якщо вам доводиться примушувати себе кудись йти і щось робити, то це вже дзвіночки про те, що ви не в ресурсі.

📌 Якщо ви у депресії, якщо у вигорянні, то ви вже 100% не в ресурсі.

📌 Щоразу, коли ви не в ресурсі, розуміємо: мало турботи про себе!

## Як підтримуємо турботу про себе?

- ◆ Своєчасним спостереженням за своїм станом. Вчимося усвідомленості, відстежуємо свій стан за першими ознаками, щоб швидко можна було його виправити та відкоригувати.



**Вивчаємо свою ресурсність,  
відповідаємо собі на запитання:**

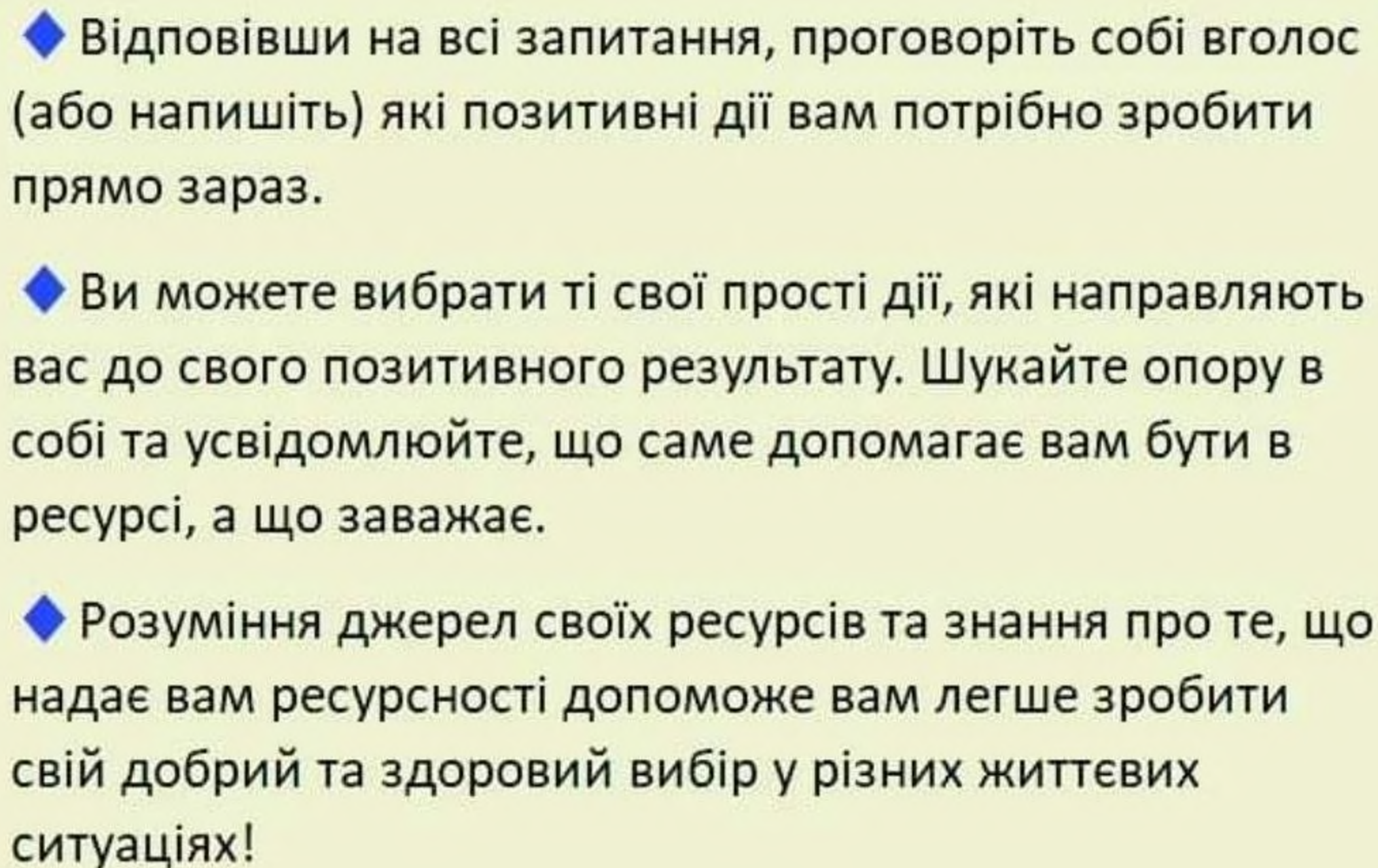
- Коли я почуваю себе добре?
- Коли почуваю себе погано?
- Що мені допомагає входити у добрий стан?
- А коли я висипаюся, то як почуваюся?
- А коли в мене смачне та здорове харчування, то як змінюється мій настрій?
- А коли я роблю зарядку, то як себе почуваю?
- Що наповнює та радує мене?
- Які заняття наповнюють мене силою, бадьорістю та відмінним настроєм?

Записуємо не менше 10 відповідей на кожне запитання, щоби дійсно розуміти свою індивідуальну ресурсність.

## Запускаємо експеримент самопостереження за собою:

По можливості заводимо щоденник. Спостерігаємо за своїм станом, задаємо собі питання, усвідомлюємо свої висновки:

- Втомився чи ні?
- Як зараз почуваюся?
- Якщо мені зараз добре, то завдяки чому?
- Якщо мені зараз погано, то чому?
- Чого б мені хотілося?
- Що я можу зробити, щоб покращити свій стан, знаючи, що для мене ресурсно?

- 
- ◆ Відповівши на всі запитання, проговоріть собі вголос (або напишіть) які позитивні дії вам потрібно зробити прямо зараз.
  - ◆ Ви можете вибрати ті свої прості дії, які направляють вас до свого позитивного результату. Шукайте опору в собі та усвідомлюйте, що саме допомагає вам бути в ресурсі, а що заважає.
  - ◆ Розуміння джерел своїх ресурсів та знання про те, що надає вам ресурсності допоможе вам легше зробити свій добрий та здоровий вибір у різних життєвих ситуаціях!

**Будь ласка, дбайте про себе!**

**Підтримуйте свою ресурсність, і ви будете вдячні собі за позитивний настрій, силу та здоров'я! 💖**

