Правила, які допоможуть вам в умовах невизначеності

Не важливо, де ви зараз знаходитесь: на території України, за її межами, чи на етапі вибору. Занотуйте три основних правила:

💎1. Моя особиста відповідальність.

Пам’ятайте: «Одягаємо кисневу маску спочатку на себе, потім на дитину». Тільки при своєму мінімальному внутрішньому ресурсі ви зможете поділитися ним з іншими.

📝Завдання:

Напишіть для себе нотатки/лист:

🔸на які речі ви зараз впливаєте (почистити зуби, прибрати в квартирі, обійняти дітей/рідних і тд.);

🔸на що ви впливати не можете.

Так ви зменшите свій рівень тривоги.

💎2. Інформаційна гігієна

Відслідковуйте реакції свого тіла на ту чи іншу інформацію. Зараз її надто багато і вона має різний вплив на нас.

🔸Не тоніть в інформаційному просторі. Відслідковуйте, як ваше тіло реагує на ту чи іншу звістку. Якщо ви відчуваєте злість, прочитавши новини, трансформуйте її в паливо для подальших дій, прийняття рішень, турботу про своїх близьких.

🚫Мінімізуйте інформацію, яка вводить вас в ступор, замирання.

💎3. Фізична активність.

80% роботи нашого мозку та клітин ми підтримуємо через фізичну активність.

•ходіть

•танцюйте

•грайте в рухомі ігри

•займайтесь йогою

•дихальні практики

🔸Робіть те, що можете собі зараз дозволити. Хоча би 30 хвилин в день займайтесь фізичною активністю.

Ці прості правила дадуть вам ресурс на прийняття важливих рішень. Для цього підтримуйте життєдіяльність в своєму тілі.