ДОПОМОГТИ СОБІ ПОПЛАКАТИ

Сьогодні проснулась і відчула тяжкість дихання. Так було в перший тиждень війни. А після вчорашніх новин...

💧Взяла папір і почала вимальовувати сльози.

Коли не можемо плакати, техніка 1000 сльозинок

(почула про неї у [Виктория Назаревич](https://www.facebook.com/nazarevich.v.v?__cft__%5b0%5d=AZWFibDqiJZxl4qICEgE6xQPXXMAySqcUmUVXW6GN7QcWBjvE_YlKLFKYzkraPI0hZTN4PQPGemVb3iKMlTcsrSfiIAGty3bq-9HgyJ7uHmmLA&__tn__=-%5dK-R)). Просто малюємо сльозки.

💧Просто йшла за собою, рука викладала зліва направо.

Через якийсь час захотілось декілька глибоких видихів зробити.

🌞Далі з'явилось яскраве сонце, що заливає своїм промінням весь простір. Ще один видих.

Бо дощ рано чи пізно закінчується і виходить сонце із за хмар.

🌊А далі хотілось кожну сльозинку заповнити блакитним, ніби життєдайною водою. Кожну окремо..це давало таке відчуття самопідтримки, ніби сама собі кажеш - кожна твоя сльозинка важлива і має значення. Іще пару глибоких видихів.

🌿Потім рука потягнулась до весняного салатового. Як ніби весняний дощик поливає благодатну землю, даючи грунт для нового життя!

Видих.

І знову захотілось поверх всього яскраве проміння сонця навести. Іще видих.

І лише потім блакитне небо захотілось добавити.

Повний глибокий видих і розслаблення.

🌈Наповнилась вірою у відродження, силою продовжувати.

Попереду консультації, навчання, щоб потім бути опорою тим, кому складніше зараз.

Ділюсь технікою. Спробуйте! У вас це буде інакше, але, впевнена не менш дієво.

Ви зробите стільки і так, як Ви це відчуєте.

Свого часу, коли вперше спробувала цю техніку, малювала не менше години....просто сльози дуже дуже пор,д одна від одної. Тоді було так.

🌿Відновлюйте себе, щоб бути опорою діткам, щоб були сили молитись за чоловіків, що не поряд, за близьких і дорогих. Знаю, іноді це дуже не просто, але нас так важливр зберегти себе і відродити!

🌿Як би не було складно, давайте фокус ставити на життя, боротись за життя, обирати життя!

І це наш не менший вклад у закінчення цього жахіття.

🙏Якщо захочете і відчуєте, зробіть і поділіться своїм фото у коментах. Біль легше проживати разом! У взаємопідтримці!

І за все слава Богу!