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!