



ВДЯЧНІСТЬ-ЗАСІБ ВІД ВИСНАЖЕННЯ

Тетяна Драгоманова

Дуже часто, в повсякденній діяльності ми втомлюємося, відчуваємо виснаження. Часто, психологи говорять психологічне вигорання.

Один з методів запобігти вигоранню – це подумати про:

- * свої хороші та ідеальні сторони;
- * про те позитивне, чого ви досягли;
- * подякувати долі за все добре у вашому житті.

Практична вправа 1:

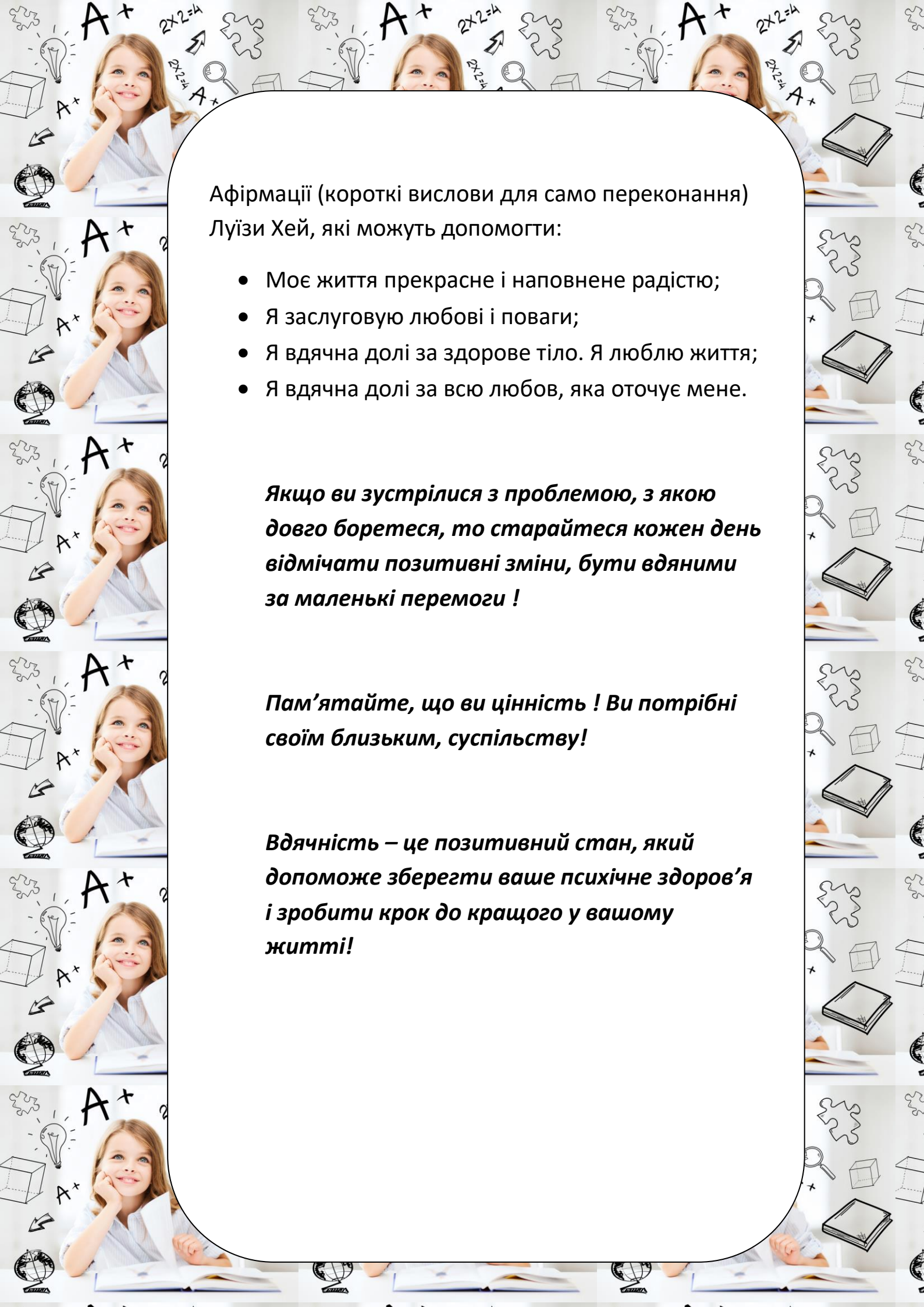
Підсумуйте свій досвід і оформіть невеликий буклет, в якому пропишіть щось позитивне, узагальніть найкращі свої думки...

Практична вправа 2:

Озирніться навколо і подумки побажайте щось добре тим людям, які поруч з вами...

Практична вправа 3:

*Намалюйте обличчя, яке посміхається.
Проаналізуйте свій малюнок...*



Афірмації (короткі вислови для само переконання)
Луїзи Хей, які можуть допомогти:

- Моє життя прекрасне і наповнене радістю;
- Я заслуговую любові і поваги;
- Я вдячна долі за здорове тіло. Я люблю життя;
- Я вдячна долі за всю любов, яка оточує мене.

Якщо ви зустрілися з проблемою, з якою довго боретеся, то старайтеся кожен день відмічати позитивні зміни, бути вдяними за маленькі перемоги !

Пам'ятайте, що ви цінність ! Ви потрібні своїм близьким, суспільству!

Вдячність – це позитивний стан, який допоможе зберегти ваше психічне здоров'я і зробити крок до кращого у вашому житті!