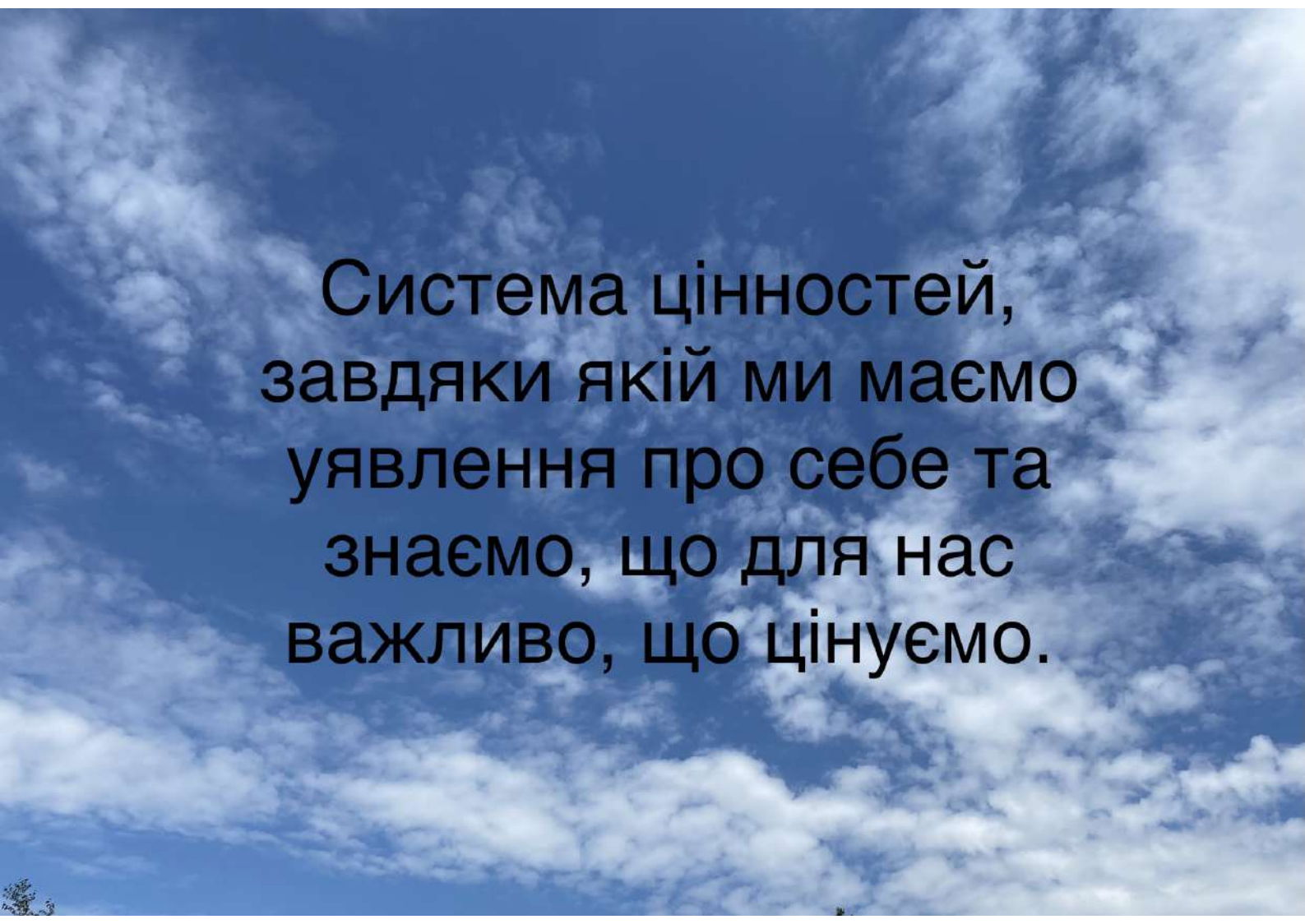
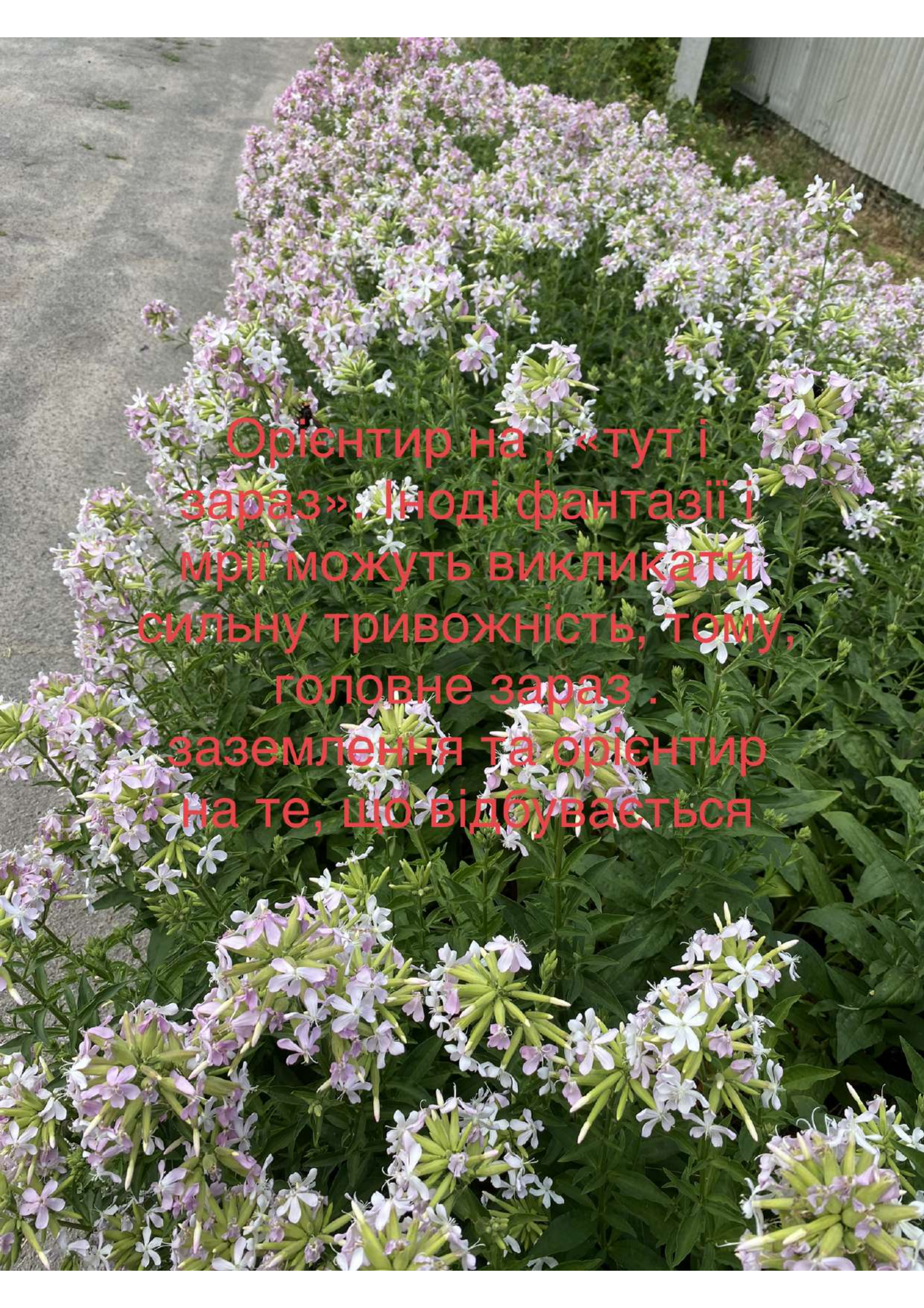




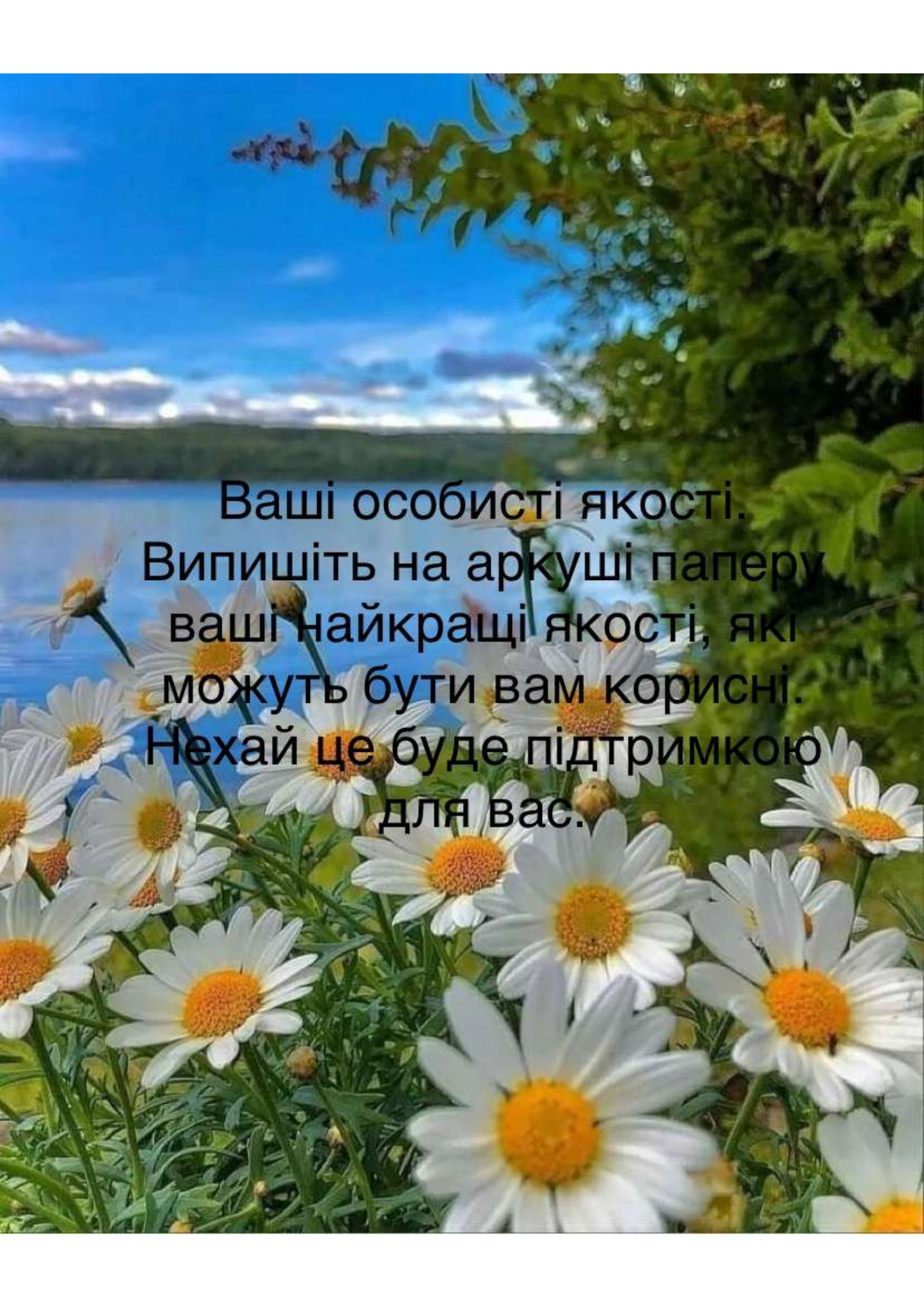
На що спиратися,
щоб пережити війну?



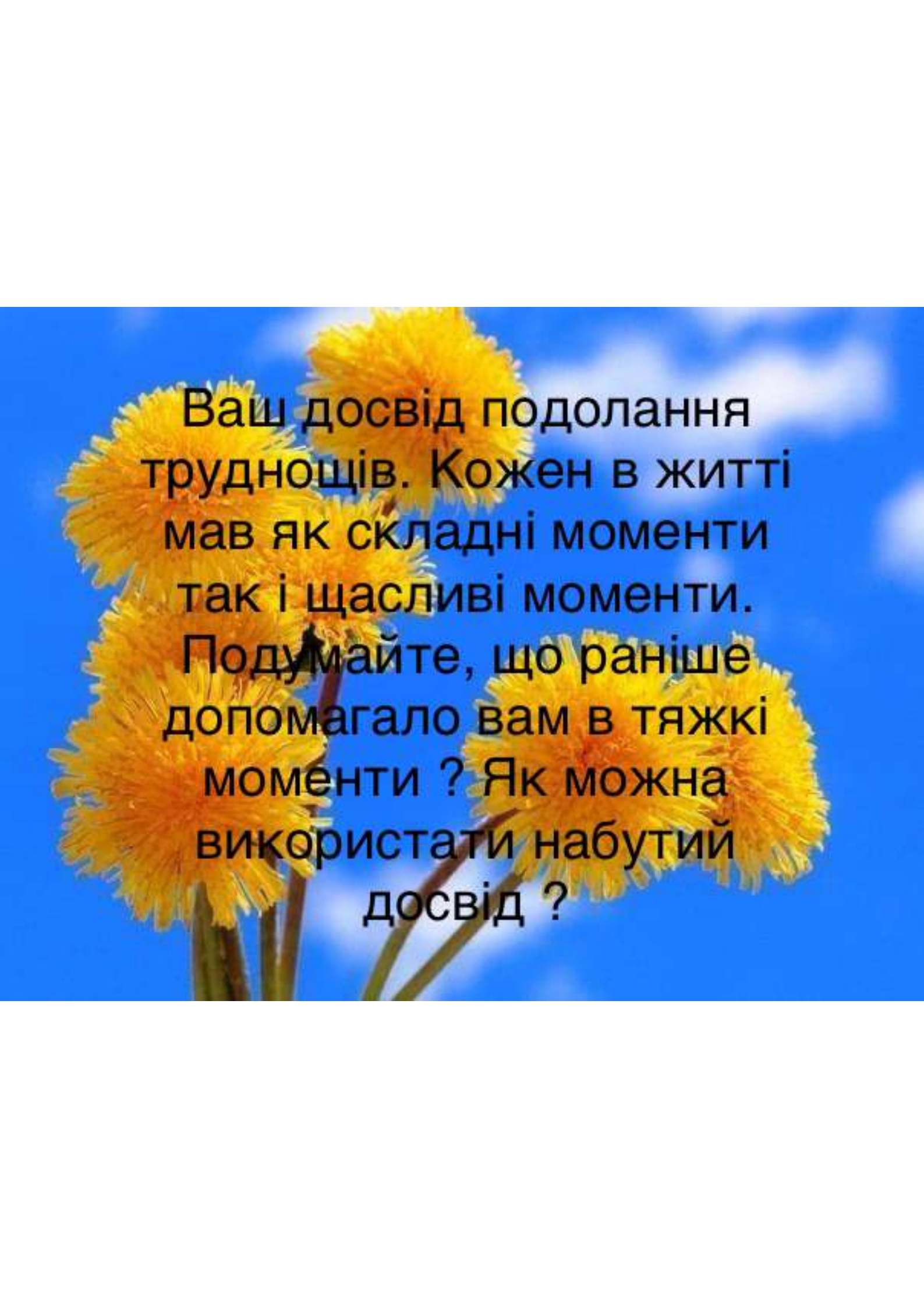
Система цінностей,
завдяки якій ми маємо
уявлення про себе та
знаємо, що для нас
важливо, що цінуємо.



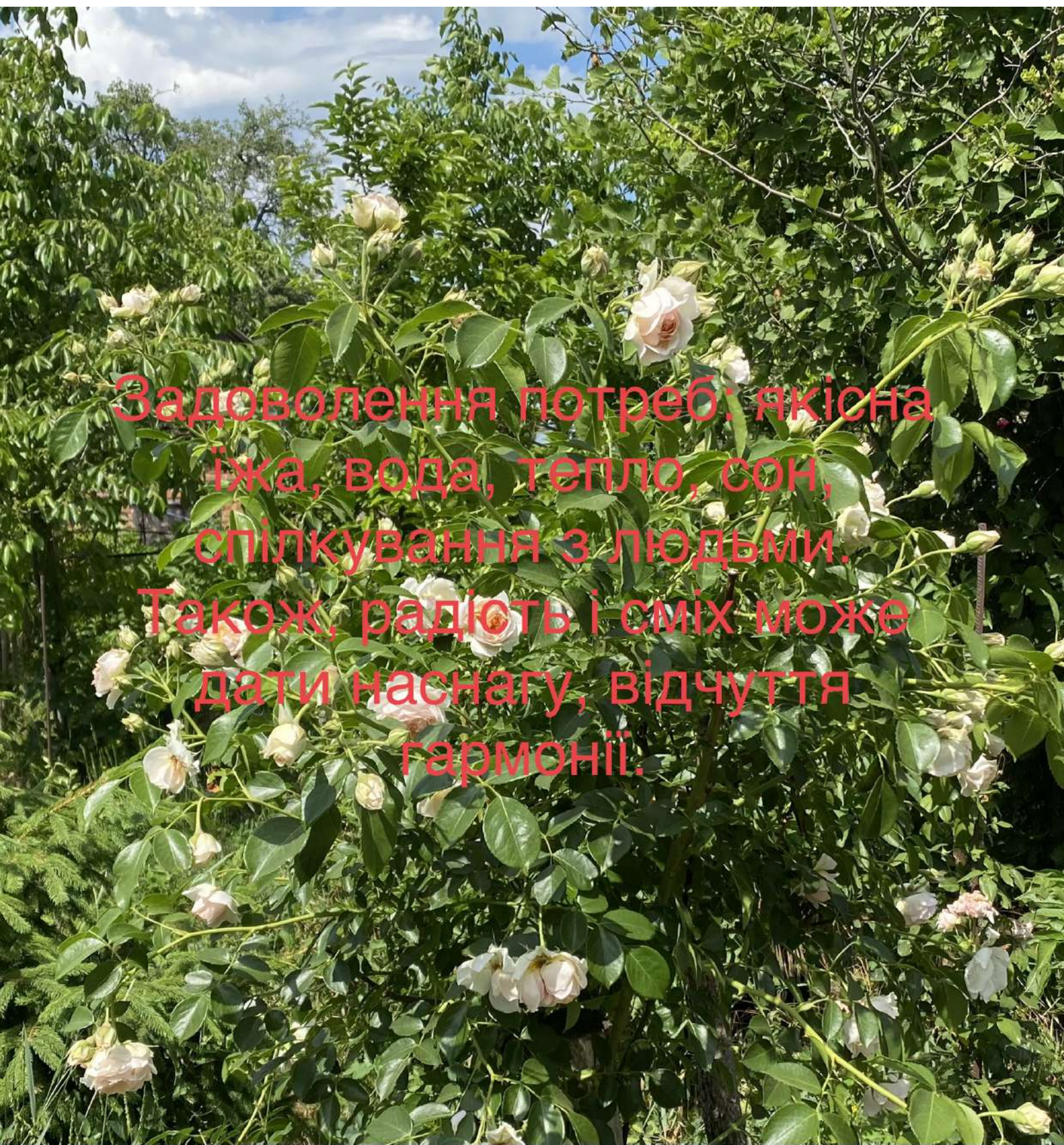
Орієнтир на , «тут і
зараз». Іноді фантазії і
мрії можуть викликати
сильну тривожність, тому,
головне зараз .
заземлення та орієнтир
на те, що відбувається



Ваші особисті якості.
Випишіть на аркуші паперу
ваші найкращі якості, які
можуть бути вам корисні.
Нехай це буде підтримкою
для вас.

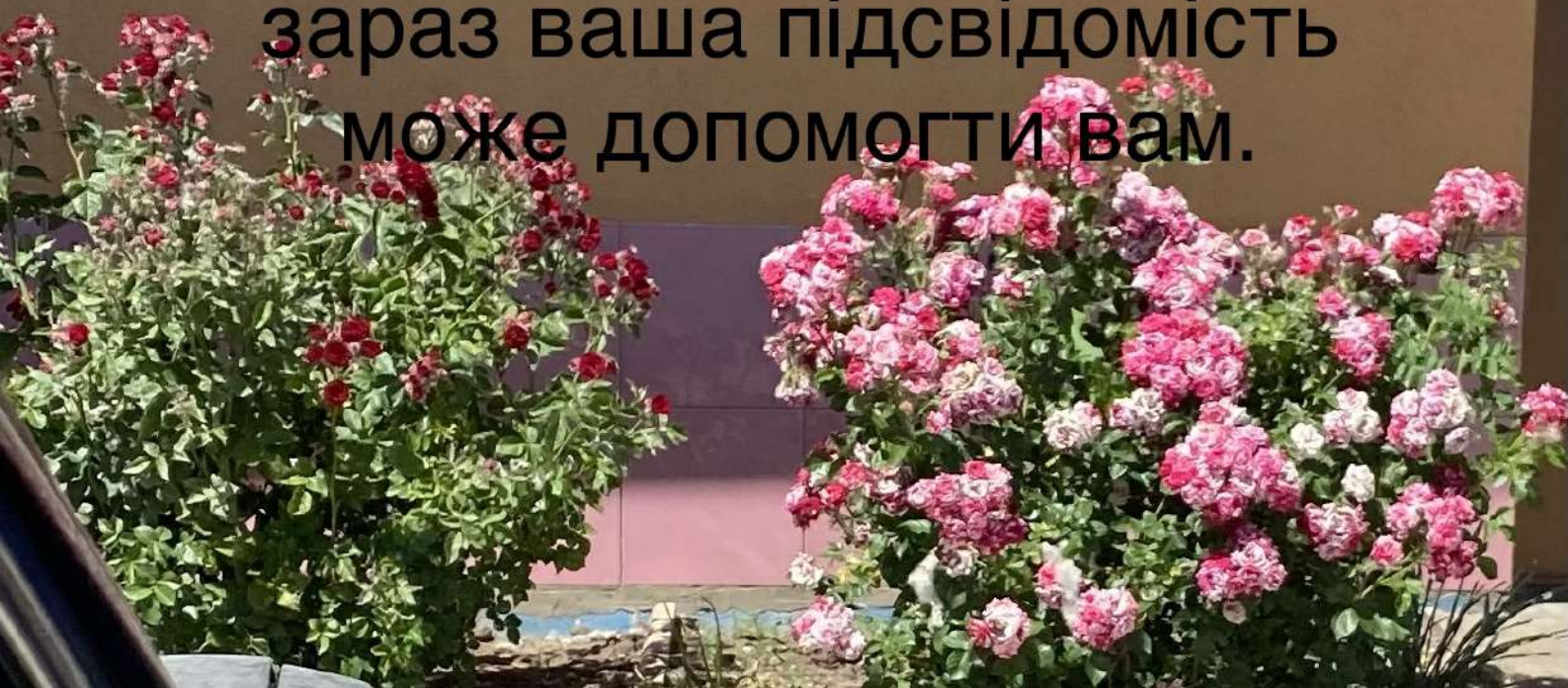
A photograph of several bright yellow dandelion flowers in full bloom, set against a clear blue sky with soft, white clouds. The flowers are the central focus, with their stems and green leaves visible at the bottom. The overall mood is bright and positive.

Ваш досвід подолання
труднощів. Кожен в житті
мав як складні моменти
так і щасливі моменти.
Подумайте, що раніше
допомагало вам в тяжкі
моменти ? Як можна
використати набутий
досвід ?



Задоволення потреб: якісна їжа, вода, тепло, сон, спілкування з людьми. Також, радість і сміх може дати наснагу, відчуття гармонії.

Ми влаштовані таким
чином, що несвідомо
реагуємо за зміни
навколишньої дійсності. І
зараз ваша підсвідомість
може допомогти вам.





Спільнота, з якою ми себе
ідентифікуємо.
Наприклад, це може бути
професійне коло людей,
чи волонтерська
спільнота.



**Мирного Неба і Перемоги тобі
Україно! 🇺🇦**

**З Богом
У новий День!**

**Нехай Береже
Вас Господь!**

**Хліба на столі
І спокою у кожній
Домівці!**



MatalinCh