

Як вибудувувати внутрішню опору в собі?

Авторка: Анастасія Розумова



Внутрішня опора – це...

- ✓ особиста система переконань про себе
- ✓ непохитна любов до себе
- ✓ повага до своїх потреб і бажань
- ✓ відчуття надійності свого внутрішнього «Я»
- ✓ відчуття цілісності зі світом



Внутрішня опора – це...

така сильна впевненість у своїх силах і можливостях, що ти знаєш, що за будь-яких обставин, знайдеш найкращий варіант для себе.

Ця впевненість йде не через страх і заперечення (я не хочу сам все вирішувати), а через радість, що ти можеш це зробити, якщо буде треба.



Ознаки слабкої внутрішньої опори:

- ✓ немає розуміння, чого я хочу від життя або що мені подобається в житті
- ✓ постійне незадоволення і розчарування
- ✓ різні залежності
- ✓ потреба в людині, яка буде розв'язувати проблеми і брати відповідальність
- ✓ немає пристрасності до роботи, вигорання



Як вибудувати свою опору?

Щоб вибудувати міцну опору, варто зрозуміти, а які ви є насправді зараз:

- 📌 Що для мене важливо?
- 📌 Що я вмію і роблю зараз?
- 📌 Що я не люблю робити?
- 📌 Що робить мене щасливим?
- 📌 Що мене пригнічує?
- 📌 Які люди мене оточують, хто з них близький, а хто ні?
- 📌 Чи помічаю я власні проблеми та емоції?



Як вибудувати свою опору?

Не треба ставати залізною людиною, яка все сама має робити, важливо бути людиною, яка вірить у свої сили.

Життя продовжується. І єдина людина, яка зараз може допомогти вам легше пережити навколишні трагедії – це ви.

