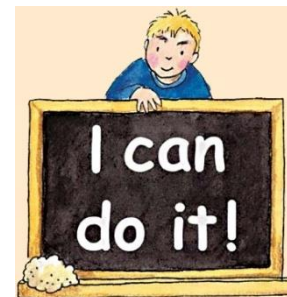


Думки, що підтримують під час стресу



Позитивні твердження підбадьорюють нас і допомагають витримувати тривожні часи. Ми можемо говорити підбадьорливі слова самі собі і бути своїм особистим тренером. Ми всі переживали дуже тривожні часи і можемо використовувати ці переживання, аби підбадьорювати себе впродовж поточних труднощів. Прикладами впорядкування думок можуть бути:

- Я зупиняюся і дихаю, я з цим впораюся
- Це мене
- Я можу відчувати занепокоєння/гнів/сум і все одно справлятися з цим
- Я зробив/зробила це раніше, і я можу зробити це знову
- Це некомфортне відчуття, це нормальна реакція організму — це мене
- Це погане відчуття, а відчуття дуже часто помиляються
- Це лише відчуття, вони минуться
- Це не триватиме вічно
- Короткостроковий біль для довгострокового здобутку
- Я можу почуватися погано і все одно рухатися в новому і здоровому напрямку
- Мені не потрібно поспішати, я можу сприймати все повільно
- Я виживав/виживала раніше, я виживу й зараз
- Я так відчуваюся через мої минулі переживання, але просто зараз я в безпеці
- Такі почуття — це нормальна реакція
- Просто зараз мені нічого не загрожує. Просто зараз я в безпеці
- Мій розум не завжди є моїм другом
- Думки є лише думками — вони необов'язково є істиною чи фактом
- Це важко і незручно, але це лише тимчасово
- Я можу використовувати свою стресостійкість і витримати це
- Я можу навчатися з цього, і наступного разу буде легше
- Я зберігаю спокій і продовжую робити те, що важливо зараз



yes!

Запишіть підбадьорливу думку чи позитивне твердження для кожної важкої чи стресової ситуації — те, що ви можете сказати собі, аби це допомогло вам впоратися. Запишіть їх на шматочку паперу або у вашому телефоні і носіть із собою, щоб переглядати у важкій ситуації.

Важка чи стресова ситуація	Підтримувальна думка/ Позитивне твердження

Переклад Олексій Коваленко, редакція Alexandra Froese, M.Ed., R.Psych. (SK, Canada), волонтерська група Спільна Мова