

ЯК ПОПОВНЮВАТИ ВЛАСНИЙ РЕСУРС

😊 Відпочивати — під час перерв на роботі та після, вийти на свіже повітря, або просто розслабитися і посидіти із заплющеними очима, послухати музику.

😊 Доглядати за собою, слідкувати за своєю зовнішністю.

😊 Спілкуватися з друзями телефоном і через соцмережі, усміхатися. Крім того, дзеркальні нейрони працюють — ваша усмішка може підтримати інших.

😊 Займатися хобі: малювати, вирощувати квіти на підвіконні, читати книжки, медитувати. Це дозволяє відволіктись, повернутись до мирного життя хоч на деякий час, а також бути корисним собі, своїм близьким.

😊 Мати невеличкі задоволення. Наприклад, купувати смаколики.

😊 Турбуватися і проводити час з родиною: подивитися фільм, зробити з дитиною уроки, помріяти разом.

😊 Дати собі відповідь на запитання: «що я отримаю, коли повернусь до нормального життя?».

😊 Пам'ятати, що вижити у найскладніших умовах допомагає усвідомлення сенсу: заради чого я роблю це.