

ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ У ПЕРІОД КРИЗИ



- **Не порівнюй найгірші моменти свого життя з кращими моментами життя інших людей.** Особливо проглядаючи соцмережі зі світлинами, за якими нікому не відомо, що приховано насправді.
- **Прийми себе таким, який ти зараз.** Недоліки – те, що робить нас унікальними. Не намагайся «відфільтрувати» свою людську природу.
- **Ти відчуваєш себе незрозумілим.** Всі відчувають. Не прагни до того, щоб люди розуміли тебе. Прагни зрозуміти себе сам, і все інше вже не матиме значення.
- **Не будь крутим.** Ніколи. Ніколи не намагайся бути крутим. Не думай про те, що думають круті люди. Тягнися до людей іншого складу. Сенс життя не в крутості.
- **Займися спортом.** Важко бути стомленим, коли твоє тіло сповнене енергії.
- **Знайди гарну книгу.** Сядь і читай. У житті обов'язково настануть часи, коли ти будеш розгублений і збитий зі шляху. Читання – це зворотний шлях до себе. Чим більше ти читаєш, тим краще знаєш, як знайти вихід з будь-якої важкої ситуації.
- **Цінуй речі,** яких тобі найбільше не вистачало б, якби вони раптом зникли.
- **Люби прямо зараз.** Негайно! Люби безстрашно. Життя в очікуванні любові – не життя. Люби самовіддано!
- **Не звинувачуй себе.** У сучасному світі практично неможливо не відчувати провини, якщо тільки ти не соціопат. Постарайся робити щось хороше прямо зараз, не потопаючи в тому, що колись зробив не так.
- **Створюй миті радості щодня.** Дивись на небо. Проводь час з тваринами. Гуляй. Бігай. Танцюй. Дихай. Їж хліб з нутеллою.
- **Світ може бути сумним.** Але пам'ятай, сьогодні стався мільйон ніким не помічених добрих справ. Мільйон актів прояву любові. Тиха людська доброта існує.
- **Ніколи не гризи себе за хаос в голові.** Це нормально. Весь всесвіт – хаос. І ти просто знаходишся в гармонії з космосом.

- **Дозволь собі програвати.** Сумніватися. Відчувати себе вразливим. Змінювати думку. Бути недосконалим. Протистояти швидкому руху.
- **Якщо ти відчуваєш себе психічно нездоровим, стався до цього так само, як до будь-якого фізичної недугу.** Астми, грипу, чого завгодно. Роби те, що тобі потрібно, щоб видужати. І не соромся цього. Не ходи на «зламаний нозі».

Будь щасливим!