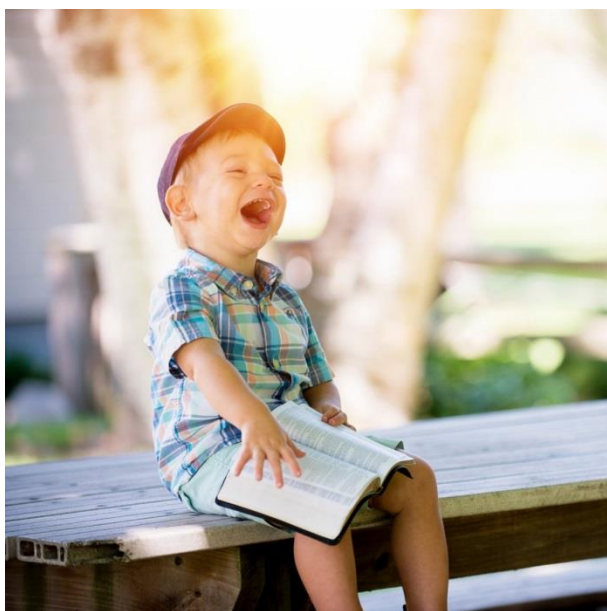


Пам'ятка психологічної допомоги у скрутних життєвих обставинах

- 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 провину, якщо тільки ти не соціопат. Постарайся робити щось хороше прямо зараз, не потопаючи в тому, що колись зробив не так.
- Створи миті радості щодня. Дивись на небо. Проводь час з тваринами. Гуляй. Бігай. Танцюй. Дихай.
- 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.

