



Гайд "7 щоденних практик для відновлення ресурсу"



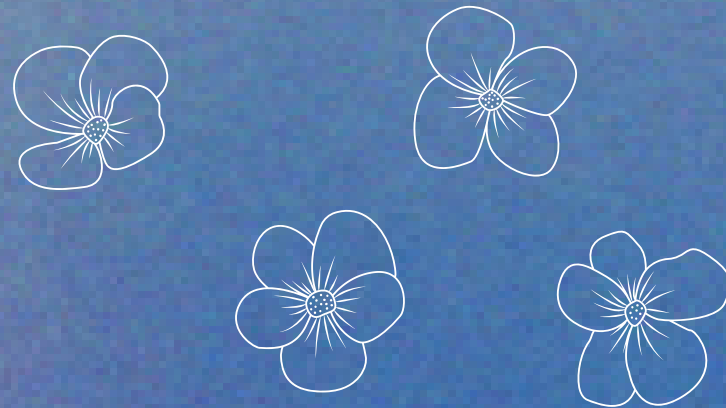
Co-funded by
the European Union



ГОРЛІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
ІНОЗЕМНИХ
МОВ



1. Дихальна техніка «5 вдихів»



- Зробіть 5 глибоких повільних вдихів через ніс.
- На вдиху подумки скажіть: «Я наповнююсь».
- На видиху — «Я відпускаю».
- Повторіть це кілька разів, зосередившись на диханні.



Co-funded by
the European Union



2. Щоденна трійка вдячності

- Кожного дня записуйте
3 речі, за які ви вдячні
сьогодні.

Це може бути будь-що: сонце,
чай, підтримка друга.



Co-funded by
the European Union



3. Ранкове запитання до себе

- "Що я можу зробити для себе сьогодні?"

Запишіть відповідь і
виконайте цю дію.



Co-funded by
the European Union



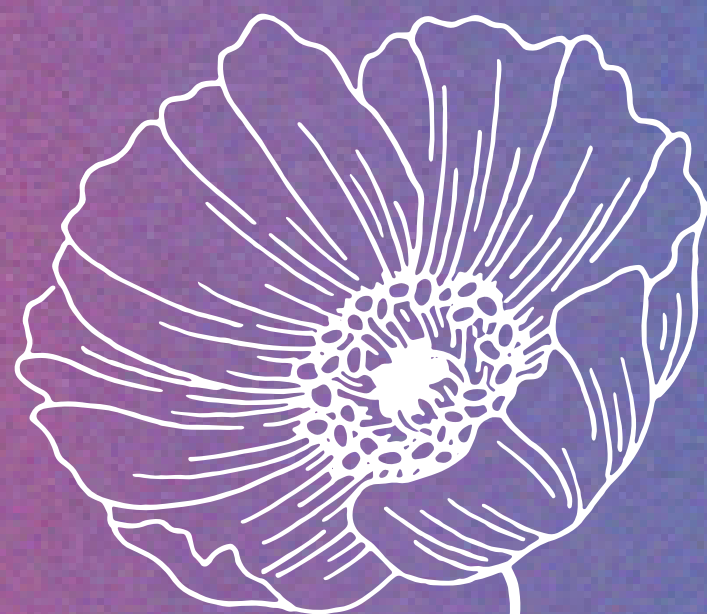
ГОРЛІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
ІНОЗЕМНИХ
МОВ



4. Ресурсна скринька

- Створіть список речей, які вас наповнюють (музика, книги, місця, люди).

Тримайте цей список під
рукою.



Co-funded by
the European Union



ГОРЛІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
ІНОЗЕМНИХ
МОВ



5. 5-хвилинна тиша

- Вимкніть усе навколо.
- Сядьте спокійно на 5 хвилин у тиші.
- Просто будьте.
Це відновлює.



Co-funded by
the European Union



ГОРЛІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
ІНОЗЕМНИХ
МОВ



6. Афірмації підтримки

Повторюйте прості фрази:

- «Я роблю достатньо»
- «Я можу впоратись»
- «Я в безпеці»



Co-funded by
the European Union



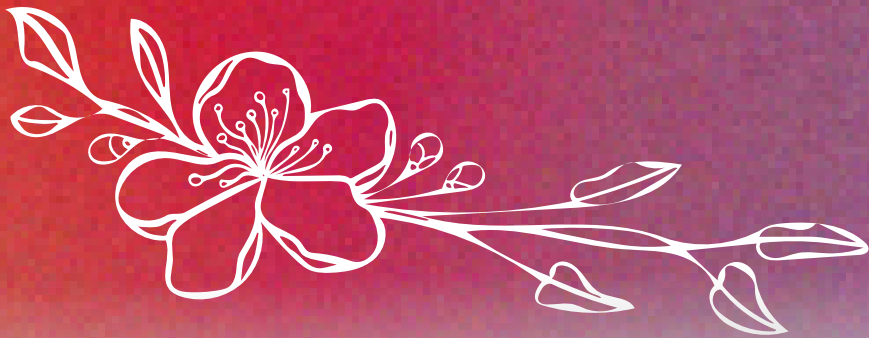
ГОРЛІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
ІНОЗЕМНИХ
МОВ



7. Внутрішній союзник

Уявіть: є мудрий образ, який вас підтримує.

- Що б він вам сказав сьогодні?
- Запишіть цю фразу й перечитуйте впродовж дня.



Co-funded by
the European Union

