

ТИ ЯК?

Абетка
відновлення



Від А
до Я

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

«Ти як? Абетка відновлення від А до Я» створила психологиня Світлана Ройз у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської спільно з Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України.

Це видання ви тримаєте в руках завдяки підтримці ПриватБанку — учасника спільноти «Бізнес без бар'єрів».



«Ти як? Абетка відновлення від А до Я»:
скануй QR-код, щоб завантажити
електронну версію



Може здаватись, що ця книжка — це посібник або методичка. Насправді — це ціла скарбниця для емоційного й тілесного відновлення. Зокрема, відновлення сенсів, сили та впевненості. Іноді відновлення надії. Це простір турботи та наповнення.

«Ти як? Абетка відновлення від А до Я» — це одночасно про щось просте, що легко опанувати, але водночас і про основу для подальших кроків. Ця Абетка створена для дорослих. Кожне слово на літери Абетки є провідником у практику чи гру, до ідеї чи рефлексії, а може бути пропозицією до роздумів.

Абетку відновлення можна читати будь-де, коли ви:

- втомлені;
- шукаєте відповідь на складне питання;
- потрібно відпочити;
- виникла важлива нова ідея;
- створюєте проєкти;
- шукаєте ідеї для практик чи розмов;
- просто нудно;
- хочеться чогось, але не знаєте чого саме.

Абетку можна відкрити на будь-якій сторінці. Можна почати читати з першої літери свого імені. Можна попросити в когось, хто поруч, назвати літеру та обирати якусь ідею зі сторінки з цією літерою. Можна знайти для себе думку чи пропозицію до дії на цілий день. Можна надсилати комусь ідеї, якщо ви відчуєте, що це доречно та потрібно. Можна кожен день починати з Абетки, бо вона створена для підтримки та відновлення. І створена із самих турботи та натхнення.

Дуже важливо знати, ти як? Адже це не просто запитання, а пропозиція прийняти підтримку та турботу. У кожній літері, що тут написана, для кожного й кожної.

З теплом, Світлана Ройз та «Ти як?»

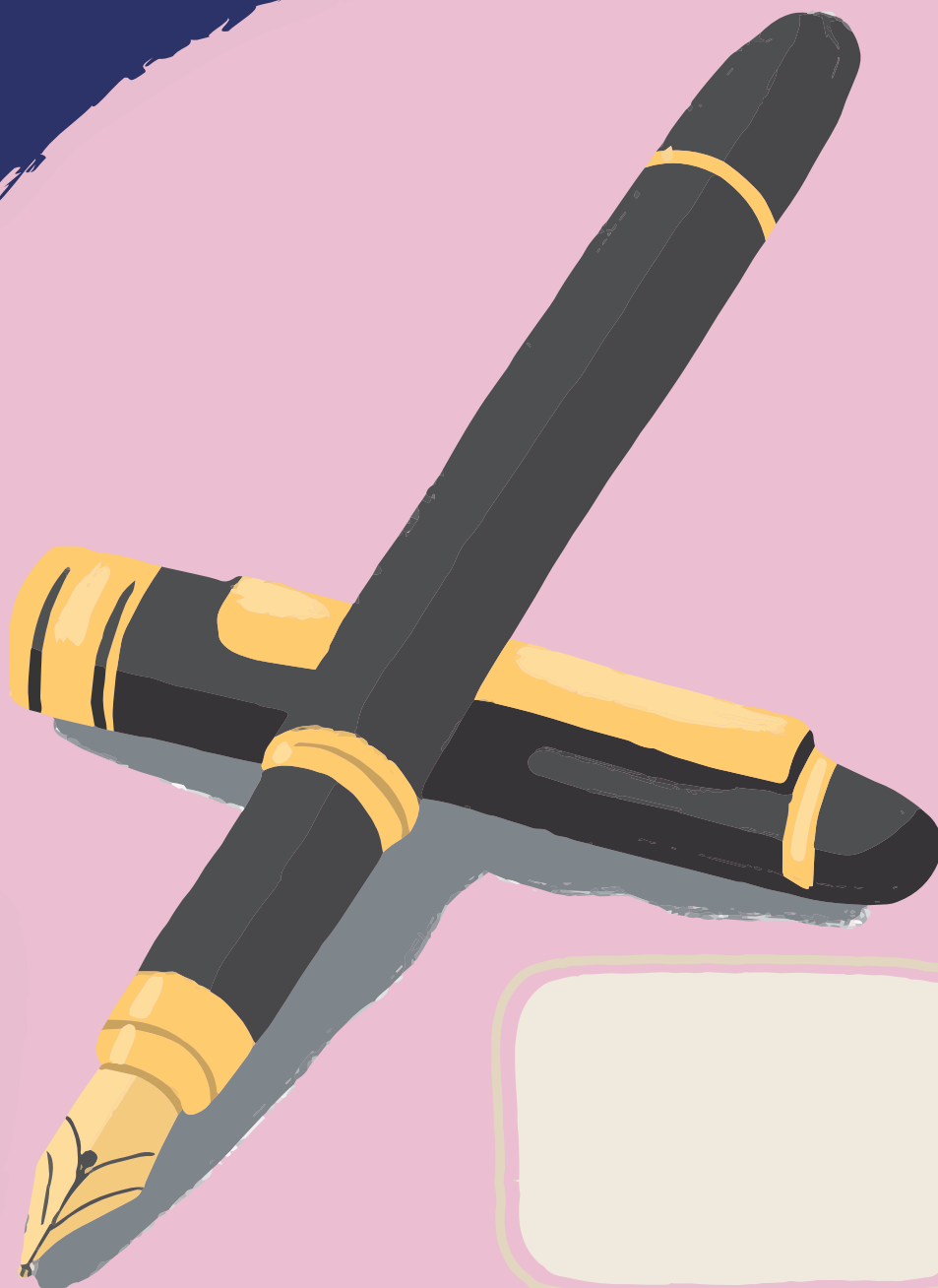
Зміст



ТИ ЯК?



Aa



МІСЦЕ ДЛЯ ТВОГО АВТОГРАФА

Автограф

Візьми автограф у самого себе. Постав підпис на папері так, наче даєш автограф самому / самій собі, як видатна особа.

Автор свого життя

Кожен із нас пише книжку чи знімає фільм свого життя. Іноді в ньому бувають сумні, драматичні частини, іноді комедійні. Однак авторство належить тобі. Як автор / авторка свого життя, який ти сьогодні обереш жанр нової частини?

Не ставити життя на паузу за будь-яких обставин та адаптуватися до нових реалій. На платформі «Ти як?» є поради, як навчитися плекати стосунки навіть у розлуці, а також — куди звертатися за емоційною підтримкою.



Авторитет

Це внутрішнє відчуття сили, коли ти дієш з переконанням і довірою. Водночас не вимагаєш уваги, а просто отримуєш її за те, ким ти є і що ти робиш. Хто для тебе авторитет? У чому ти сам для себе авторитетний / авторитетна?

Активність

Щоб «активуватись», зроби будь-який рух: потягнися; стисни пальці в кулак, а потім розслаб їх, потряси руками, наче струшуєш з них воду; зроби три маленькі кроки і три великі. Маленька активність дає енергію для активності великої.

Акцент

Акцент може бути в мовленні, світлі, музиці, а може й у нашій зовнішності. Спробуй вимовити слово з акцентом так, наче ти іноземець / іноземка, а потім подивись навколо. На чому зараз зупиняється погляд? Що саме зараз привертає увагу? Якщо є час, прочитай вголос кілька разів строфу вірша, але з різними акцентами.

Сьогодні обери для себе аксесуар — хустку, брошку або щось, що додасть нового акценту до твого образу. Ми змінюємо акценти й тим самим створюємо нові відчуття.

Альтруїзм

Це безкорисливе піклування про інших. Як сонце зігріває все навколо, альтруїзм зігріває світ добротою. Що саме сьогодні ти зробиш задля загального блага, але водночас не жертвуватимеш собою?

Амбіції

Здорові амбіції — це ознака впевненості. Чого ти хочеш для себе? Уяви найамбітнішу свою мрію. Завдяки яким твоїм якостям та діям ця мрія може здійснитися?

Аналіз

Коли дитина росте, за словами та фразами, які вона використовує, ми можемо спостерігати за її розвитком. Фрази «..., тому що...», «якщо це..., то...» свідчать про розвинення вміння аналізувати. Коли ми емоційно вразливі або надмірно збудженні, можна грати з самим собою в гру «Давай проаналізуємо». Називай свої стан, емоцію, якусь подію й продовжуй словами «тому що...» Наприклад: «Я сердита, тому що не зробила це вчасно. Якщо зараз зроблю хоч частину цього, почуватимуся краще». Можна пограти в детектива: спостерігати за людьми й висловлювати припущення. Наприклад: «Ця людина зараз має такий вигляд, тому що...»

Аплодисменти

Вони не лише для сцени. Іноді хочеться визнати своє маленьке досягнення. Може, час поаплодувати собі за щось особисте? Просто поаплодуй собі без будь-якого приводу. Нам усім іноді дуже потрібні аплодисменти. Спробуй!

Аромати

Який твій найулюбленіший аромат? Сьогодні намагайся зосередитись саме на ароматах. Уяви, що ти прилетів / прилетіла з іншої планети, де спілкуються за допомогою ароматів, і ти знаєш цю мову. Про що свідчить аромат кави чи чаю?

Артистичність

У кожному з нас є актор або акторка, які можуть «оживити» будь-яку діяльність індивідуальністю та емоційністю. Запиши відео як ти читаєш вірш, вимовляєш скоромовку або усміхаєшся. Пригадай, як колись у дитинстві тобі аплодували. Подивись відео й поаплодуй собі. Що ти відчуваєш?

Асертивність

Це вміння бути собою, не знецінюючи інших. Це коли говориш «так» і «ні» з повагою до себе й співрозмовника. Це голос, який не кричить, але звучить переконливо. Сьогодні зверни увагу на те, де ти можеш бути трохи більш асертивним. Де ти можеш відстоювати себе м'яко, але впевнено? Згадай ситуацію, коли ти промовчав / промовчала, хоча хотілося висловитися. Уяви, що ти кажеш те, що справді думаєш, спокійно, щиро, без звинувачень. Як це звучить? Як ти відчуваєшся зараз?

Асоціація

Коли хочеться відволіктись, можна пограти (навіть із самим собою) в гру «Асоціації». Обери будь-яке слово чи предмет, що зараз перед тобою. Назви те, з чим він викликає асоціацію, потім асоціацію на нове слово. І так стільки, скільки буде часу та натхнення. Наприклад: чашка — тепло — ковдра — вихідний — радість — літо. Ця гра допоможе вийти із стану, коли ти фіксуєшся на одній думці, та відчути, що ти розширюєш свої межі.



Бабл

Це фігура, схожа на бульбашку або хмаринку. Наприклад, овал, коло, прямокутник із заокругленими кутами або будь-яка інша подібна форма, яку зазвичай використовують для відображення тексту в коміксах. Намалюй бабл і напиши в ньому свій сьогоднішній девіз.

Бавитися

Коли востаннє ви дозволяли собі просто бавитись? Наприклад, пускати мильні бульбашки, дути на пір'їнку, ходити через сходинку, відстукувати долонями ритм пісні. Дуже важливо робити щось зовсім маленьке, що давало б нам радість і безтурботність.

Багаж

Уяви, що ти відправляєшся у важливу подорож. Є те, що точно потрібно взяти із собою. Це не речі, а знання, доброта, сила, впевненість тощо. Запиши, який багаж ти візьмеш із собою в «подорож життя» або для проєктів, найближчих планів.

Багатство

Про що ти можеш сказати: «Я багатий / багата на...?» Може, це розум, щирість, почуття гумору, таланти, вміння швидко засинати або щось інше?

Бадьорість

Пригадай, коли ти відчував / відчувала бадьорість. Сядь у зручну позу, зроби кілька рухів — потягнися або поворушися, наче танцюєш.

Будь-яка активність — це інвестиція у наше ментальне здоров'я. На платформі «Ти як?» є практичні поради, як зробити фізичну активність частиною життя



Байдикувати

Це одне з найважливіших ресурсних занять, тому дуже важливо дозволяти собі байдикувати. Скільки ти можеш дозволити собі байдикувати сьогодні?

Баланс

Ми всі шукаємо стану збалансованості. Баланс — це гармонійне поєднання підтримки та уваги до тіла, розуму, емоцій, душі. Яка саме з цих сфер потребує саме сьогодні твоєї уваги?

Балет

Уяви, що ти артист чи артистка балету. Випрями спину, стань навшпиньки, зроби кілька граційних рухів руками. Тепер пройчися та уяви, що ти не просто йдеш, а робиш граційні па.

Балувати себе

Щоб ти зробив / зробила для маленької дитини, якщо вона поруч, і ти хочеш її побалувати, потішити? Зроби це для самого / самої себе!

Баста!

Важливе слово! Чому чи кому ти сьогодні можеш його сказати, аби зберегти сили та час для себе?

Бачити

Аби бути збалансованими, ми маємо навчитися бачити все: тяжке, красиве, страшне й те, що сповнене сили. Коли ми переживаємо травматичний досвід, то фіксуємося на тому, що пов'язане саме з виживанням. Іноді нам потрібно повернути собі можливість бачити. Озирнися навколо себе. Що саме зараз ти бачиш красивого, надихаючого, милого?

Берегти

Про що ти можеш сказати: «Я бережу»? Можливо, про стосунки, силу, ресурси, близьких... себе. Як саме ти проявляєш бережність до себе?

Благодійність

Наша допомога іншим додає сили нам самим. Це не обов'язково гроші. Які твої благі дії саме сьогодні? Це може бути усмішка, слова турботи та підтримки, піклування, допомога людям, тваринам або природі — тим, хто поруч.

Благословення

Ми благословляємо наших дітей або тих, хто поруч із нами. А ще ми отримуємо благословення від наших батьків, рідних і близьких. Також ми отримуємо його від життя. Відчуй благословення, що не було висловлене, від своїх рідних і близьких та від життя. Відчуй, що в тебе є благословення на життя, радість, щастя.

Близькість

Із ким ти саме зараз відчуваєш близькість? А чи близький ти собі? Що ти можеш сказати собі, як близька людина?

Богатир

У кожному з нас живе богатир, який має якусь видатну якість. У чому саме ти богатир?

Буттєвість

Відчуття теперішнього моменту — наша буттєвість — складається із багатьох елементів. Зокрема, це можуть бути картинка, емоція, тілесне відчуття, думка. Аби повернути собі контакт із буттєвістю й усіма її ресурсами, ти можеш запитати себе: «Що я бачу? Що я чую? Що саме зараз я відчуваю в тілі? Які думки зараз у мене?» Просто фіксує це без оцінювання.

BB



Важливий

Спробуй сказати вголос: «Я для себе важливий / важлива». Як змінюється твоя постава в цей момент? Що хочеться робити із цим відчуттям важливості для себе?

Валізка

Валізка добрих спогадів і щастя, важливих якостей. Якщо б ти збирав / збирала таку валізку, що туди слід покласти?

Вальс

Йти по життю, танцюючи, навіть у складні часи. Який танець твого життя? Спробуй пройтися так, наче ти танцюєш вальс, меренге, танго.

Вголос

Вимовляти своє ім'я вголос, спочатку пошепки, потім все голосніше й голосніше. Що саме ти не дозволяєш собі вимовляти вголос?

Вдих-видих

На вдиху говори: «Силу, радість, здоров'я, натхнення вдихаю — приймаю». На видиху: «Роздратування, втому, біль, невпевненість видихаю — відпускаю».

Вдячність

До кого чи чого ти відчуваєш вдячність саме сьогодні? А за що можеш подякувати собі?

Везіння

Удачу та везіння можна приманювати, якщо про них пам'ятати. Пригадай моменти, коли тобі повезло, пощастило, наприклад, вигравш або несподівану підтримку.

Велетень

Уяви, що ти ростеш величезним, як найбільший велетень у світі. Тим часом усі проблеми, перешкоди стають маленькими порівняно з тобою. Уяви, як ти дивишся на них згори і навіть можеш прикрити їх рукою. Тобі все до снаги, бо всередині ти — велетень.

Велич

Ми всі одночасно великі та величні. Коли ми були маленькими, то знали про це. Уяви, що ти стаєш величезним, як океан, височенним, як гори, що тягнуться до сонця. Відчуй свою силу та міць. Якщо ти відчуваєш себе величним у своїх цінностях, доброті, силі, розумі, як ти почувашся?

Веселка

Уяви, що ти стоїш під веселкою, яка існує лише для тебе. Одночасно вона дає тобі відчуття захисту, а всі кольори сповнюють тебе силою. Рукою намалюй над собою в небі веселку. Відчуй, що червоний колір дає тобі радість, помаранчевий — енергію та творчість, жовтий — силу та впевненість, зелений — м'якість та доброту, блакитний — натхнення, синій — глибину та спокій, фіолетовий — мудрість та відчуття єднання із світом. Кожен колір, наче вітамін, підживлює тебе.

Виграш

Уяви, що ти знайшов «виграшний квиток» — щось, заряджене на удачу, радість, успіх. Іноді нам важливо згадати, що ми гідні виграшу та успіху. Тоді вони легше до нас прийдуть. Ти гідний / гідна успіху!

Видимим бути

Це виходить далеко за межі фізичної присутності та стосується того, як нас сприймають, розуміють, цінують інші та ми самі. Подивися на себе в дзеркало і скажи собі: «Я себе бачу. Я є!» Дивися в дзеркало частіше і повторюй це собі.

Вихід

Знайди зараз поглядом вихід з кімнати. Скажи: «Вихід є. Вихід завжди є». Це дає змогу «охолодитись» лімбічній системі¹, що відповідає за емоційні реакції та зчитування сигналів небезпеки. Коли здається, що ситуація безвихідна, подивись на вихід з кімнати чи приміщення і згадай, будь ласка, що вихід завжди є.

Відданість

Сила належності дає нам відчуття опори. Кому або чому саме ти відданий / віддана? А хто виявляє відданість тобі?

Відкриття

Що чи хто стали твоїм відкриттям нещодавно? Що стало для тебе відкриттям у собі самому? А уяви, що ти став / стала відкриттям для когось. Ти — відкриття!

Відпочинок

Звісно, відпочинок потрібен усім, але це надто загальне слово. Що саме для тебе може бути відпочинком? Це щось конкретне робити чи не робити? Продовж речення: «Щоб відпочити, я буду...»

Відчуття

Це вікно в наше внутрішнє життя, через яке ми пізнаємо свої емоції, потреби та бажання. Наше тіло завжди дає підказки: воно перше реагує на те, що з нами відбувається. Острівкова кора² мозку дає нам контакт із тілесними відчуттями. Наприклад, дає можливість швидко розпізнати, що пересохло в роті або стиснулися кулаки. Що ти зараз відчуваєш у тілі?

¹ Лімбічна система — це одна з частин нашого мозку, що відповідає за емоційне реагування. Саме вона активується, коли ми відчуваємо небезпеку, радість, злість або любов. Це ніби емоційне серце мозку — воно реагує швидше, ніж ми встигаємо обдумати ситуацію.

² Острівкова кора — це центр внутрішнього відчуття. Саме вона «слухає» тіло зсередини й допомагає нам розпізнавати не лише фізичні сигнали (голод, біль, дотик), а й емоційні стани (тривога, сором, зніяковіння).

Відштовхувати

Уяви те, що тобі заважає (всередині та зовні), і зроби рухи руками й ногами, наче відштовхуєш це. Колись у дитинстві ми вміли відштовхувати, випльовувати те, що нам не подобалось, було зайвим або заважало. Іноді в дорослому віці потрібно пригадати це дитяче вміння. Дозволь собі відштовхнути те, чому тіло каже «ні».

Віра

Це одна з найважливіших сил. Вірити не обов'язково в Бога. Це може бути віра в розум, любов, знання, закон, у себе. У що віриш ти?

Власність

Це те, про що ви можете сказати: «Це моє!» Це те, що ми вважаємо своїм, що додає нам сили. І ми готові це захищати. У дітей в мовленні майже одночасно з'являються слова «моє» та «ні». Відчуй, яка сила є в тому, щоб сказати: «Це моє — мій час, сили, знання, речі, простір, думки...» Сядь чи стань так, аби відчуті стійкість і вкорінитись на своєму місці. Відчуй, що місце, де ти сидиш чи стоїш, насправді твій простір. Проведи експеримент — впродовж дня торкайся того, що належить тобі, і подумки промовляй: «Це моє».



12



НАМАЛЮЙ СВОЮ РАДІСНУ ГІРЛЯНДУ

Гармонія

Вона «звучить» всередині нас красою, радістю, спокоєм. А можливо, це відчуття злагодженості того, що всередині та зовні. Що для тебе гармонія? Який звук, мелодія, їжа, співвідношення кольорів, людина — гармонійні? Коли ти відчуваєшся гармонійним / гармонійною?

Гастролі

Уяви, що ти акторка чи актор і відправляєшся на гастролі. Надягни «гастрольний» одяг і вийди до іншої кімнати, на вулицю, по своїм буденним справам, наче на гастролі.

Гедоніст

Це людина, яка дозволяє собі задоволення. Такі люди плекають можливість отримувати радість, шукають її для себе. Що саме сьогодні ти дозволиш собі із доступних задовolenь, якщо б тебе назвали гедоністом / гедоністкою?

Геніальність

У кожної людини є потенціал геніальності. Усі діти геніальні. Геніальність — це бачити незвичне в повсякденному, бачити диво в простих речах. Пригадай, чим подобалося займатись у дитинстві? Теорія Говарда Гарднера описує різні типи інтелекту, які можуть бути важливими аспектами або передумовами для розвитку геніальності в певних областях. У чому саме твоя геніальність?

Героїзм

Це не тільки про подвиги. Часто бути вразливим, щирим, чесним, дотримуватись цінностей там, де їх не цінують, — це справжній героїзм. Пригадай моменти такого героїзму у своєму житті.

Гімнастика

У Давній Греції гімнастику вважали шляхом до гармонії. Також

гімнастикою називали будь-які рухливі заняття. Якою сьогодні буде твоя гімнастика на шляху до твоєї гармонії?

Гірлянда

Уяви, що у своєму домі ти розвішуєш гірлянду, як зазвичай роблять перед Новим роком. Це буде гірлянда добрих спогадів про найкрасивіші, найдобріші, найтепліші моменти твого життя. Уяви, що саме зараз ти дивишся на цю гірлянду, де кожний елемент сповнений найкращими спогадами.

Гладити

Уяви, що в тебе на руках сидить кошеня чи цуценя, а ти гладиш його по шерстці. Торкнись своєї руки так, наче ти торкаєшся цього пухнастика. Чи зможеш ти бути такою само ніжною / ніжним до себе?

Проводити час із тваринами — це ефективний та приємний спосіб покращити психоемоційний стан. На платформі «Ти як?» є рекомендації як опанувати анімалотерапію в домашніх умовах та спеціально організованих центрах.



Глибина

Коли ми залишаємося наодинці із собою, нам важливо мати «простір», куди йти всередині себе. У своїх особистих глибинах ми можемо знайти спокій, підтримку, відповіді. А можемо відчувати глибину інших людей. Якщо їхня глибина подібна до нашої, ми відчуваємо близькість. Із чого складається твоя глибина?

Гніздо

Уяви, що ти зараз сидиш чи стоїш у величезному гнізді. Воно якраз такого розміру, який тобі потрібний, та дає відчуття захищеного простору. Відчуй, де проходять його межі, наскільки тобі зручно. Дозволь собі зручно вмотитись і почуватися так, наче ти завжди в гнізді, де б ти не був / не була.

Гнучкість

А ви знали, що гнучкість емоційна пов'язана з гнучкістю фізичною? Те, наскільки ми гнучкі, впливатиме на швидкість наших адаптаційних процесів. Наша гнучкість — ще й основа стійкості. Уяви, що ти гнучке стебло бамбука, яке може здаватися вразливим, гнутися від вітру, але воно, як і ми, не ламається. Уяви себе гнучким сильним бамбуком.

Годівничка

Зроби із пакета чи пляшки годівничку для птахів. Час від часу наповнюй її та спостерігай за птахами. Через деякий час ти впізнаватимеш птахів, які прилітають частіше. Тоді скажи собі: «Мої птахи». Ця проста дія може стати для тебе ресурсною.

Гордість

Це почуття особистої гідності, самоповаги. Чи ти гордишся собою? Чим саме ти гордишся в собі?

Горнятко чаю чи кави

Коли ми тримаємо тепле горнятко в руках, то наче обіймаємо маленьку тваринку або самого себе. А якщо започаткувати таку практику: кава чи чай наодинці із собою 15–20 хвилин кожного дня? Тільки твій час, коли ніхто не має тебе турбувати, коли ти обіймаєш себе теплом.

Гра

Це те, що дає контакт із нашою внутрішньою дитиною та зміцнює його. Це скарб нашого натхнення, радості та відчуття свободи. Коли ми надуваємо мильні бульбашки, перестрибуємо через сходинку, ставимо на папірці крапки і з'єднуємо їх лініями в якісь фігури, робимо з паперу жабок-оригамі, а вони кумедно стрибають, ми повертаємо собі силу гри — це дає нам радість, життєвість.

Грація

Витонченість, краса в позах і рухах — це все про грацію. Ми можемо відчувати свою граційність, коли уповільнюємося. Спробуй поспостерігати, з якою грацією ти наливаєш чай із чайника, як береш чашку, як рухаєшся, коли ходиш. Проте грація може бути не тільки в наших рухах, ми можемо жити граційно. Наші реакції, вибори, стійкість теж можуть бути сповнені грацією. Відчуй сенс фрази: «Я йду по життю з грацією».

Грумінг

Ми використовуватиме це слово в значенні «тілесний контакт, торкання». Дитина, яка має досвід такого «грумінгу», тобто тілесної ніжності, відчувається загалом більш безпечно, відчуває себе захищеною. Ми можемо «грумити» себе: дозволити погладити себе по руці, розчесати зайвий раз волосся, помасажувати шкіру голови, пройти під час душу по своїй шкірі мочалкою чи щіточкою. Коли поруч близька людина, нам іноді хочеться притулитися до неї й потертися в обіймах, наче кішка. Це теж грумінг, що додає спокою, відчуття безпеки та радості.

Гумор

Почуття гумору — ознака високого рівня інтелекту. Це сміливість бачити світ складним і водночас смішним. Гумор зароджується там, де важко дихати. Це усмішка крізь сльози, гра, що знімає напруження. Він може бути містком між людьми, частинами себе, страхом і надією. Пригадай, як гумор допоміг тобі колись раніше. Коли востаннє ти усміхався / усміхалась?

72



ГАНДЖ РОБИТЬ
РЕЧІ УНІКАЛЬНИМИ.
НАПИШИ ПРО
СВІЙ ГАНДЖ



Гава

Птах, що бачить з висоти. Гава — мудра, голосна, іноді настирлива, але завжди спостережлива. Її крик ніби промовляє: «Я тут, я все бачу». Ми іноді теж маємо бути як гави: бути пильними, говорити голосно, не мовчати. Чи дозволяєш ти собі іноді бути гавою, що подає свій голос на повну силу?

Газда

Це той, хто утримує дім, не лише фізичний, а й внутрішній. Це про відповідальність, турботу, силу та ніжність у керуванні простором. У внутрішньому просторі теж має бути свій газда чи газдиня, що вчасно нагадує: «Піди відпочинь» або «Нумо зроби вдих і видих». Хто твій внутрішній газда / газдиня сьогодні? Чи прислухаєшся ти до його / її голосу? Може, часом треба собі дозволити пройтись, як газда, — з високо піднятою головою, навіть коли трохи страшно.

Гандж

Це недосконалість, що робить річ унікальною або додає краси. Іноді саме в ганджі — наші глибина і справжність. Подивись на себе, будь ласка, очима шанувальника та знавця унікального. Що можеш сказати про те, що ти вважаєш своїми ганджами? Гандж «розповідає» історію про нас: як в кожній зморшці та шрамі є своя історія, так і в кожному ганджі є своя.

Ганок

Це простір між зовнішнім світом і домом. Тут або сидять бабусі, або хтось спостерігає за зорями, або п'ють чай і мовчать разом. Це місце паузи. Тут можна вдихнути повітря перед тим, як заглибитися в себе. У тебе теж є внутрішній ганок. Кожного разу, як ми робимо паузу перед словом або новим кроком, ми його проходимо. Можливо, варто іноді трохи на ньому затриматись?

Гатунок

У кожного з нас характер, любов, відчуття світу має свій гатунок. Дуже важливо його плекати й не змінювати. Однак при цьому цінувати чужий.

Гвалт

Коли забагато всього, боляче, треба випустити пару, може чутись крик, шум, іноді внутрішній. Деколи нам дуже потрібен власний гвалт, щоб нас почули. Це важливо, навіть якщо цей гвалт виражений не в звуках, а літерах. Він стоїть на сторожі нашого спокою.

Гегати

Сміятись до сліз, бурмотіти дурниці, дозволити собі пустощі. Інколи гегати — це дати душі відпочити. Може, саме зараз?

Гедзь

Він докучливий, але потрібний. Гедзь як думка, що не дає спокою, аж поки не зрозумієш, чого вона прийшла. Іноді гедзеве дзижчання — це нагадування зсередини.

Гирлига

Це палиця, що підтримує, захищає, веде. Такою палицею може бути слово, людина, власна рішучість. Добре мати свою гирлигу в дорозі. Що для тебе є такою гирлигою? Можливо, ти теж для когось зараз гирлига?

Гніт

Той, хто не світиться сам, але дає можливість світити іншому. Можливо, іноді ми всі буваємо тихими носіями вогню, як гніт.

Гонт(а)

Це дощечка даху. Одна з багатьох, але без неї дах протікатиме. Гонти — це ми, окремі частинки, але важливі для цілого. Дощечка до дощечки. Разом всі робимо одну справу заради захисту, сили, відчуття безпеки. Хто така надійна дощечка поруч з тобою?

Dg

ТУТ ПОЧИНАЄТЬСЯ
ТВОЄ ДЖЕРЕЛО

ЯКЕ ВОНО?



Дар

Кожен з нас має дари внутрішні та зовнішні. Має те, що нам дано при народженні генетично чи від Бога, якщо ми в нього віримо. Це врода, талант, розум. Якщо ми піклуємося про ці дари, вони розвиваються, розквітають. Якщо ставитись, як до дару, до всього, що з нами трапляється та дає силу й радість — зустрічі, можливості, щасливі випадковості, то це також допомагає розквітнути відчуттю обдарованості життям. Які в тебе є дари?

Двері

Кожного разу, коли ти відкриваєш двері, нагадуй собі: «Я відкриваю двері для радості, здоров'я, щастя».

Джерело

Уяви, що поруч з тобою є джерело, якого ти зараз потребуєш. Джерело спокою, чи здоров'я, чи добробуту, чи щастя, чи натхнення тощо. Який вигляд матиме це джерело? Якого буде кольору? Це буде джерело вогню, або води, або енергії? Подумки простягни руку й торкнися джерела. Яке відчуття виникає? Уяви, що ти стаєш всередину цього джерела й наповнюєшся тим, що в ньому є. Яке відчуття виникає в тілі, які емоції відчуваєш? Можливо, хочеться змінити позу? Через кілька секунд ти сам / сама стаєш джерелом.

Внутрішня батарейка кожної людини не безмежна й потребує відновлення. На платформі «Ти як?» є практичні поради як визначити рівень ресурсного стану та віднайти власне джерело сили.



Дзвоник

Уяви, що в тебе є маленький чарівний дзвоник. Коли ти чуєш його звук, це знак зупинитись, прислухатись, подихати, побути тут і зараз. Сьогоднішній дзвоник — це нагадування, що ти можеш обрати, як реагувати, як піклуватись про себе, з чого почати день. А може, тобі захочеться зробити для себе дзвіночок-символ: намалювати, змайструвати оберіг, знайти звук, що буде нагадуванням про те, що ти тут, ти живеш, ти можеш.

Диво

Нехай сьогодні в тебе буде впевненість у тому, що станеться диво. Що саме сьогодні виявиться дивовижним? Може, це буде незвичний, новий смак звичайної страви, або яскравий промінь сонця, або дивний збіг обставин. Насправді маленькі дива з нами трапляються кожен день. Яке сьогодні буде для тебе?

Диригент

Уяви, що ти диригент в оркестрі свого життя. Ти даєш можливість проявитись емоціям, якостям, силам. Просто зараз візьми в руки уявну паличку диригента. І нехай зазвучить музика щастя, радості, сили...

Дискотека

Влаштуй собі сьогодні дискотеку. Може, 2–5 хвилин ти зможеш танцювати на самоті чи на вулиці під реальну чи уявну музику. А якщо не вдасться потанцювати по-справжньому, уяви, як ти кружляєш у танці подумки або спробуй «потанцювати» вказівним та середнім пальцями рук, наче ногами.

Дихання

Це перше, що пов'язує нас із життям, стабілізує наш стан, або перше, що ми можемо контролювати. Зроби вдих із словами: «Я приймаю радість, силу, мудрість, здоров'я». Потім видих: «Я відпускаю втому, сум, хвороби, напруження».

Діалог

Це не просто обмін словами, а міст, що веде до розуміння. Також це спосіб почути й бути почутим. Сьогодні спробуй справжній діалог із кимось близьким, чи з незнайомцем, чи з собою. А якщо ти зараз не можеш говорити вголос, напиши листа. Можливо, собі з минулого або майбутнього. Що ти хочеш сказати? І що сам / сама собі відповідатимеш?

Доброта

Пригадай кілька ситуацій, коли до тебе проявляли доброту. А також коли ти виявляв / виявляла її до когось іншого. Яке відчуття виникає? Продовж речення: «Якби я була / був до себе добрішим, то я б...»

Довіра

Чи є в твоєму житті люди, яким ти можеш довіряти? Якщо є, то ці люди — справжній скарб. Поруч із ними ти можеш розслабитись, не тримати оборону й бути собою. А чи можна довіряти тобі? Чи довіряєш ти сам / сама собі?

Дозвілля

Це час, коли можна дозволити собі просто бути. Не робити, не досягати, не поспішати. Коли ми востаннє просто лежали й дивились у небо? Малювали без мети? Сиділи в тиші, відчуваючи як минає день? Спробуй сьогодні знайти хоча б кілька хвилин на справжнє дозвілля: на те, що хочеться зробити не тому, що треба, а тому, що душа просить.

Доля щаслива

Уяви, що ти, як у казці, підходиш до каменю вибору шляху. На камені написано: «Праворуч підеш — щасливу долю знайдеш, прямо підеш — щасливу долю знайдеш, ліворуч підеш — щасливу долю знайдеш». Проходь свій шлях з відчуттям, що ти під захистом своєї щасливої долі.

Допитливість

Проявляти її можна тільки тоді, коли ми відчуваємо себе в безпеці. Допитливість — це ознака нашого зростання. Вона передусь крокам до нового. Маленькі діти запитують: «А чому? А як?» Спробуй просто зараз подивитись на буденну річ і запитати себе: «Як це влаштовано? Чому саме так?»

Дорогоцінність

Уяви, що ти володар найкоштовнішої у світі дорогоцінності. Можливо, це твоя якість, чи спогад, чи вміння, чи талант. Коли ти її проявляєш, вона починає сяяти. Це світло приваблює до тебе й «підсвічує» інші твої «дорогоцінності». А якщо уявити, що ти сам / сама — це найцінніша у світі, єдина, що існує, дорогоцінність?

Достатність

Часто нам здається, що ми не так добре щось знаємо, мало намагаємось щось зробити, що нашої уваги замало, що ми недостатньо хороші... Колись у нас могло виникнути хибне уявлення: якщо я буду досконалим, тільки тоді мене любитимуть. Це додає нашому життю напруження. Також ми рідко буваємо задоволеними собою. Якщо саме зараз сказати собі: «Мене достатньо. Я достатній / достатня», яке виникає відчуття?

Дружба

Хотілося би, щоб у кожного з нас був хоч один справжній, відданий друг. А чи є ти для себе другом / подругою? Напиши ті слова, які скажеш друзям, коли вони засмучені або переживають кризу. Чи зможеш ти сказати це собі?

Духовність

Чи були у вас в житті моменти, коли ви відчували, що поєднані з чимось більшим, ніж люди? Щось таке, від чого було відчуття, що це за межами краси, мудрості, досконалості, що створено людьми. Щось, від чого виникає відчуття залученості до всього існуючого в світі. Чи виникає в тебе таке відчуття? Можливо, коли ти спостерігаєш за заходом чи сходом сонця, перебуваєш у храмі, молишся, займаєшся творчістю, спостерігаєш за грою дітей?

се



Еволюція

Чи помічаєте ви особисту еволюцію? Ваш шлях від думки «я цього зовсім не можу, не знаю, не здібний до цього, не вмію» до майстерності? У чому твоя особиста еволюція?

Егоїзм

Ми часто уникаємо ситуацій, у яких нас можуть звинуватити в егоїзмі. А що таке здоровий егоїзм? Коли ми можемо поставити себе на перше місце. Коли можемо запитати себе: «А як це для мене? Я сам / сама цього хочу?» Якщо ти хоч на кілька годин будеш центром свого всесвіту, що ти тоді дозволиш собі?

Екологічність

Може бути в споживанні, стосунках, ставленні до самих себе. Також є екологія сну, екологія відпочинку, екологія праці, екологія їжі. До чого в своєму житті саме ти хотів / хотіла би ставитись більш екологічно?

Екран

Уяви, що в тебе є пульт від телевізора. Ти можеш перемотувати, чи збільшувати, чи повертати зображення на півці пам'яті. Що тобі хотілося б побачити на екрані твоєї пам'яті? Яке радісне зображення хочеться побачити саме зараз?

Експеримент

Коли ми експериментуємо, то дозволяємо собі ризикувати, виходити за власні межі. Якщо ми дозволяємо собі експериментувати, це робить нас більшими. З чим сьогодні ти готовий / готова провести експеримент? Можна почати з маленьких кроків: експериментувати із зачіскою, смаком їжі, із кольором прикрас, хустки чи шкарпеток або з вибором нової дороги.

Експерт

Коли ми відчуваємо свою експертність, це дає нам опору, впевненість. У чому ти експерт чи експертка? Це не обов'язково може бути

пов'язано з професією. Можна бути експертом у зав'язуванні шарфиків, сервіруванні столу, чуханні кішки, каліграфії, розумінні емоцій інших. А може, ти знаєшся на фарфорі чи значенні імен? Запиши те, в чому ти експерт чи експертка. Які виникли відчуття?

Експресія

Це дозвіл собі проявитись через рух, голос, малюнок, письмо тощо. Ми створені, аби проявлятись, а не лише стримуватись. Можливо, сьогодні вам хочеться сказати щось голосно? Намалювати великим розчерком? Потанцювати так, як хочеться саме зараз? Влаштуй для себе простір для експресії без правил та оцінювання. Просто дозволь собі бути трохи більше.

Експромт

Чи давно ви щось робили раптом, не готуючись? У цьому є частка авантюризму, ризику та радості. Що може бути твоїм експромтом сьогодні? Зателефонувати тому, кому давно хотів / хотіла? Приготувати якусь страву? А може ти запишеш вірш чи пісню на камеру смартфона?

Елегантність

Це не про зовнішність, а про відчуття. Це внутрішня легкість і зібраність, простота, що несе глибину. Спробуй сьогодні хоча б одну дію елегантно — повільніше, уважніше, витонченіше. Може, це буде рух рукою, коли наливаєш воду, або слова, сказані по-доброму. У кожному з нас є ця природна елегантність, треба лише трохи пригальмувати, щоб її відчутти.

Емоція

Це паливо для нашої буттєвості. За кожною емоцією є наша реалізована чи нереалізована потреба. Емоції — це прекрасний зворотний зв'язок нашого мозку з тим, що з нами відбувається. Намалюй смайл, що відображає емоцію, яку ти відчуваєш саме зараз.

Емпатія

Дає нам змогу співчутливо ставитися до станів, емоцій, проблем

інших. А чи вміємо ми ставитись із емпатією до себе? Запитай, будь ласка, себе саме зараз: «Ти як? Що я можу для себе зробити?»

Емпатія — це ключ до здорових відносин. Ролі емпатії в повсякденному житті та її важливості під час війни присвячений окремий матеріал на платформі «Ти як?».



Енергія

Що саме для вас може бути джерелом енергії? Може, люди і контакти, рух, смачна їжа, аромат, можливість бути на самоті, сон, творчість, навчання, перегляд фільмів, милування картинами в музеї, музика, творчість, молитва чи медитація? Немає універсальних джерел енергії. Після яких дій відчуваєшся більш енергійним? Уяви, що перед тобою знаходиться твоє джерело енергії. Яке воно на вигляд? Воно схоже на вогонь, зірку, якесь природне явище? Схоже на щось конкретне чи абстрактне? Чи це відчуття? Уяви, що ти торкаєшся долонею цього джерела, а потім стаєш у його центр. Яке відчуття виникає, коли ти сам / сама джерело енергії?

Ентузіазм

Це іскра. Ентузіазм не завжди гучний, іноді він тихий, як внутрішня думка: «О, це ж цікаво!» Сьогоднішній день може початись із запитання: «А що мене надихає? Може, це новий аромат чаю, ідея, що ледь з'явилась, або бажання зробити щось давно відкладене?» Не обов'язково палати, часом достатньо теплового внутрішнього: «Так, мені це подобається».

Есе

Коли ми можемо описати свій досвід, він стає більш прийнятним, ми можемо його вмістити. Яким би могло бути твоє есе про себе, про окремий день твого життя чи період часу? Напиши есе про себе, наче про іншу людину, наче дивишся на своє життя очима того, кому ти подобаєшся.

Етика

Це наш дороговказ у спілкуванні з іншими, світом та собою. Коли ми замислюємося над особистою чи професійною етикою в своєму житті, наші кроки і взаємини стають більш чіткими. Назви п'ять етичних принципів, яких дотримуєшся в житті.

Ee



Єдиноріг

Уяви, що ти єдиноріг — рідкісна, казкова, унікальна тварина. Відчуй свої копита — постукай ногами по підлозі. Чи є в тебе крила? Зроби кілька рухів плечима, щоб відчувати лопатки. Розкрий крила, якщо вони є. Відчуй свій чарівний ріг. Де він — на чолі чи маківці? Тепер ти можеш написати чи намалювати в повітрі своє чарівне бажання або символ. Намалюй навколо себе веселку й сонце.

Єдність, єднання

Це можливість відчувати себе частиною чогось більшого, приєднатись до могутнішої сили, відчувати підтримку в діях, думках, емоціях, меті, цінностях, мріях. Пригадай тілесні відчуття, коли ти з кимось був / була об'єднані рухом — танцювали, бігали, плавали, працювали, обговорювали проєкти, дивились фільм чи виставу тощо. Пригадай свої почуття, коли ти був / була об'єднані спільними емоціями — брали участь у флешмобі, долучались до спільного руху, були чи зараз є в маленькій чи великій групі людей, об'єднаних однією метою. Яке відчуття виникає, коли про це згадуєш?

Ємність

У кожного з нас є своя ємність. Ми можемо витримати різні напруження та об'єм емоцій, випробувань, багатьох одночасних дій та контактів. Ми можемо спостерігати за тим, як змінюється наша ємність, коли ми виспалися, займаємося спортом, спираємось на стійку опору (наприклад, спинку стільця) або просто уявляємо себе морем чи небом. Яка в тебе ємність саме зараз? Як зміняться твої відчуття, коли ти уявиш себе не камінцем, а горою; не краплею, а морем; не хмаркою, а небом?

МСЖ

МІСЦЕ ДЛЯ ТВОГО УЛЮБЛЕНОГО ЖАРТУ



Жайворонок

Цей птах одним з перших повертається після зими. І його спів сповіщає про початок весни. У кожного жайворонка особливий тембр. Птах може наслідувати голоси інших, а може співати своїм унікальним голосом. Жайворонок не може щебетати весь день, кожні 10–12 хвилин йому потрібен відпочинок. У цих птахів красивий шлюбний танець. Починаючи спів, жайворонок швидко підіймається в небо по спіралі, потім починає повільно опускатися, а згодом стрімко летить униз зі складеними крильцями. Уяви себе жайворонком, який відчуває весну й розквіт. У тебе є унікальний голос, прояви та «спів». Але тобі обов'язково потрібен відпочинок, щоб знову й знову співати, підніматись по своїй спіралі, повертатись до землі, а потім знов летіти вгору — танцювати свій танець життя.

Жанр

Ми самі можемо створювати ритм і настрій свого життя, змінюючи жанр, коли відчуваємо, що настав час для нової історії. Уяви, що твоє життя — це історія. І кожен його день має свій жанр. Сьогоднішній день — це пригодницький фільм чи тиха лірична драма? Можливо, трохи абсурдна комедія? А може ніжна казка? Спробуй визначити жанр свого дня сьогодні, а потім уяви, як герой історії проживає день. Яку музику обереш до цього фільму?

Жарт

Пригадай жарти, які чув / чула від когось, або свої жарти. Що давало тобі привід усміхнутися останнім часом? Коли ти востаннє жартував / жартувала? Який жарт у тебе найулюбленіший?

Желе

Спочатку напруж усі м'язи, а потім відчуй м'язи кінцівок, тулуба, шиї. Вони такі напружені, що аж дрижать. Після максимального напруження повністю розслаб їх. Уяви, що твоє тіло стає водою й розтікається, обм'якає. А тепер відчуй, як перетворюєшся на желе. Уяви, що ти смачне желе на тарілці. Потруси всім тілом кілька секунд, уявляючи це. Така проста вправа допомагає зняти напруження м'язів.

Живильний

Це не завжди про їжу. Часто це про те, що повертає нас до себе й допомагає розквітнути. Що сьогодні було для тебе живильним? Що наповнило, додало сил, тепла, відчуття життя? Можливо, це ковток прохолодної води, слово підтримки, промінь сонця на щоці, м'яка ковдра, спогад або тиша? Знайди сьогодні щось маленьке, що живить саме тебе. Подякуй собі за те, що помітив / помітила це.

Живлення

Уяви, що в тебе є незвичайний павербанк, який накопичує енергію й може давати живлення тобі. Який би в нього був вигляд? Ти можеш «призначити» бути таким павербанком будь-який предмет. Кожного разу, коли відчуваєш радість, натхнення, позитивні емоції, торкнися чи уяви цей предмет, наче підзаряджаєш його, а коли потрібно — зарядися від нього.

Живопис

Чи можна вважати, що живопис — це внутрішнє мовлення за допомогою зображень? Візьми фломастер чи маркер, а краще пензлик і фарби, і почни свій монолог. Нехай рука сама виводить лінії чи образи. Наше мовлення буває різним. Про що ти зараз розповідаєш?

Життєрадісність

Це можливість радіти тому, що дає життя саме в цей момент. Можна уявити життєрадісність, як фільтр, крізь який ми дивимось на життя і який впливає на наші думки, почуття, реакції. Однак це не рожеві окуляри. Цей фільтр не позбавляє нас відчуття реальності. Він додає нам сили сприймати реальність, а також відчувати, що ми можемо вплинути на реальність. Життя дарувало радість у минулому, дає радість саме зараз і даватиме її в майбутньому. Нам лише важливо усвідомлювати, крізь який фільтр ми на нього дивимось. Що саме зараз дарує тобі радість? На що ти сподіваєшся в майбутньому, якщо подивитись крізь фільтр життєрадісності?

Жменька

Нехай у нас завжди буде від життя «жменька» щастя, спокою, радості. А можливо, ми зможемо уявити, що перебуваємо в «жменьці» — в долонях добрих сил, які про нас піклуються, як про безцінний скарб, аби зберегти. Склади свої долоні так, наче тримаєш у них щось важливе для себе. Уяви, що береш у цю жменьку живильну воду, зернятка сили, дорогоцінні камінці, землю, сонячне проміння — будь-який образ, який для тебе пов'язаний з радістю, силою та відновленням. Яке відчуття виникає? Як це відгукується в тілі, емоціях? Які думки приходять, коли тримаєш це в долонях? Відчуй, як усе, що зараз у тебе в долонях, ти вкладаєш усередину себе.

Жувати

Наші жувальні м'язи від стресу перенапружені. Уяви, що ти корова чи бик, який жує траву. Покажи це кумедно, наче прикидаючись цією твариною. Такими простими рухами ми їх розслабляємо.

Зз

ЯКИМ БУДЕ ЗАМОК —
ОБИРАЄШ ТИ



Забава

Дозвольте собі забаву — невеличку, трохи дитячу, несерйозну. Може, ви сьогодні захочете погратись з котом, побудувати що-небудь із подушок чи намалювати щось кольорове? Забава — це не втеча, а спосіб нагадати собі про те, що в житті є не лише обов'язки, а й задоволення. Яка забава буде сьогодні твоєю маленькою радістю?

Завзятість

Це сила, яка діє не гучно, а глибоко. І вона вже є у вас. Це коли ви не зупиняєтеся, навіть коли повільно щось відбувається. Коли бережно несете вогник свого наміру, навіть крізь вітер. Сьогодні згадай, де ти проявив / проявила завзятість. Можливо, у чомусь малому: піднятися з ліжка, спробувати ще раз, не здатись?

Задоволення

Задоволення — це енергія. Що складніші часи, то більше ми маємо плекати свою життєвість. А задоволення наближає нас до відчуття життєвості. Що тобі саме зараз дає задоволення?

Заземлення

Коли світ летить надто швидко, нам потрібен якір. Заземлення — це контакт з реальністю, з тілом, з теперішнім. Це не втеча, а спосіб бути тут і зараз. Спробуй зараз поставити ноги на підлогу й відчуті опору. Подивися навколо. Що ти бачиш, чуєш, до чого торкаєшся? Що сьогодні стало твоїм заземленням? Тіло, природа, чашка чаю, що тримаєш двома руками?

Заквітчувати

Це не просто прикрашати квітами. Це торкатись світу, додаючи краси й сенсу. Заквітчувати — це турбуватися про дім, настрій, людину поруч. Це як додати м'якості чи акценту, кольору чи аромату. Коли ми усміхаємося, то навколо наче щось розквітає. Що сьогодні ти можеш «заквітчати»? Свою думку, кімнату, погляд на ситуацію, ранкову каву?

Замок

Що ти зараз прочитав / прочитала — *за́мок* чи *замо́к*? Що саме зараз буде для тебе ресурсним? Уяви свій *за́мок*, у якому є твоє місце, особистий простір, захищений та затишний. Яким буде твій *за́мок*? Уяви його якомога точніше. А тепер уяви *замо́к*. Що б ти хотів / хотіла зачинити на *замо́к*? Якості, думки, слова, свої прояви? Чи закрити свої речі чи простір? Чи замкнути на *замо́к* свій страх, але зберегти ключі, аби відкрити та трансформувати його, коли на це буде час та сили?

Заохочення

Коли нам складно, ми потребуємо не осуду, а заохочення. Сьогодні скажи собі фрази, які варто говорити другу / подрузі: «Ти молодець, що намагаєшся!», «Я бачу, як ти стараєшся навіть у дрібницях». Ці слова — не слабкість, а заохочення. Хто чи що може сьогодні внутрішньо тебе заохотити?

Заспокоєння

Що тебе заспокоює? Коли світ стає гучним, ми маємо право шукати тиші. Сьогодні знайди для заспокоєння щось своє: дихання, шелест листя, теплий напій, улюблений голос. Дозволь собі заспокоїтися.

Захищати, захист

Що тебе захищає? Це може бути плед, обійми, слово «ні», молитва, межі, свій ритм. Дуже важливо вміти захищати себе емоційно, внутрішньо. Сьогодні дозволь собі відчути, що маєш право на захист і турботу. Що буде сьогодні твоїм колом для захисту?

Захід

Спостереження за заходом сонця та світанком — найпрекрасніші миті дня. А якщо уявити, що наше внутрішнє сонце робить свій оберт всередині нас? Якась наша сяюча частина йде за небосхил, стає невидимою для оточення й навіть для нас самих, аби потім знов яскраво засяяти в новому циклі.

Збагачення

Що сьогодні тебе збагатило? Це не завжди щось велике, іноді це нова думка, знайомство, запах трав, тепла розмова. Сьогодні зверни увагу на те, що зробило твій світ трохи більшим, глибшим, кольоровішим. Подякуй собі за відкритість до збагачення.

Зв'язок

З ким або з чим у тебе сьогодні відчувався зв'язок? Можливо, з людиною чи природою, а може, із собою? Зв'язок — це не лише розмова. Це ще й відчуття того, що ти не один / не одна. Просто зараз згадай момент зв'язку. Він і є ресурсом.

Звички

У вас уже є звички, які підтримують. Навіть якщо ви їх такими не вважаєте. Можливо, це вміння вчасно лягти спати, або перевіряти, чи зручно вам, або писати ранкові нотатки. Звички — як мости, що тримають наше щоденне життя. Яка одна маленька звичка сьогодні принесла тобі користь?

Здатність

Це не завжди про дію, а ще й про потенціал. Ви маєте в собі здатність відновлюватись. Навіть якщо сьогодні ви лише лежите, ваша здатність бути живим і відчувати це вже працює. У які свої здатності ти віриш?

Здібності

У кожного з нас є свої унікальні здібності. Деякі з них такі природні, що ми їх не помічаємо. Згадай, що в тебе виходить добре? Вміти слухати — це теж здібність, а також помічати красу, давати пораду, готувати чай з турботою. Здібності не завжди мають сертифікат, але вони — справжній ресурс. Які здібності сьогодні допомагають тобі?

Здоров'я

Це не лише про «нічого не болить», а й про силу дихати на повні груди,

задоволення від руху, турботу. Сьогодні відчуй, яке місце у твоєму тілі живе? Де є м'якість, рух, тепло? Навіть одна вдячна думка про здоров'я — це крок до його підтримки. Сьогодні запитай себе: «Що я можу зробити для свого здоров'я з любов'ю, а не з тиском?»

Необхідно плекати психологічну стійкість та не соромитись звертатися по допомогу. Про те, що таке ментальне здоров'я, як його покращувати та як не нашкодити, є матеріал на платформі «Ти як?».



Знання

Це ресурс, який живе в нас. І не лише те, що ми вивчили в школі чи книжках, а й те, що ми знаємо інтуїтивно. Те, що пройшли, відчули, зрозуміли через досвід. Сьогодні згадай, яке знання живе в тобі вже давно. Можливо, це знання про те, що тобі допомагає, або ким ти є, коли тобі добре. Довіра до власних знань — це теж спосіб відновлення.

Зосередженість

Це здатність тримати увагу в одному місці повністю. Зосередження заспокоює нервову систему, як ніжне укриття, і тоді мозок відпочиває. Спробуй сьогодні дати собі 2–5 хвилин для чогось одного, без перемикання. Просто будь у цьому. На чому ти сьогодні хочеш зосередитися?

Ch





Це місце зимівлі птахів. А ще одне значення цього слова — місце, де перебувають душі померлих. Кожного року, коли відлітають птахи, ми можемо відчувати сум, наче прощаємося з кимось дорогим, кого хотіли би бачити поруч. Проте життя циклічне. Ми не можемо стримувати його, як би не хотіли, ми не можемо утримати тих, хто «відлітає» у свій ірїй. Птахи обов'язково повернуться. Ті, хто не має залишитись у вічній домівці, повернуться. А ті, хто в своїх вічних гніздах, торкаються нас спогадами, знаками або любов'ю. Може, саме зараз час надіслати комусь у далечінь повітряний поцілунок із думкою: «Я про тебе пам'ятаю». І дочекатись птахів, які прилетять навесні.

№



МІСЦЕ ДЛЯ ТВОЇХ ІНІЦІАЛІВ

Іграшка

Зазвичай іграшка для нас пов'язана з радістю, спокоєм. Гра — противага страху та стресу. Ми пам'ятаємо свої улюблені іграшки з дитинства. У цих спогадах є сила натхнення, тепла, безпеки. Яку іграшку зі свого дитинства ти пригадуєш саме зараз?

Ідентичність

Хто я, коли ніхто не дивиться? Ідентичність — це не маска, а дім. Можна бути собою й не знати всіх відповідей. Сьогодні скажи собі: «Я — достатній / достатня, такий / така, як є».

Ідея

Це як іскорка. Вона може бути тихою або вибуховою. Може виникнути в душі, дорозі, розмові чи сні. Сьогодні запитай себе: «Яка ідея сьогодні стукає в мої двері?» Навіть якщо вона ще не дозріла, бережи її. Вона прийшла не випадково. Ідеї — це насіння майбутнього. Запиши свою ідею.

Ім'я

Наша перша ідентифікація та сила. Якщо нам подобається наше ім'я, його відчуття, його звучання стає для нас ресурсом. Чи знаєш ти, хто дав тобі ім'я? А значення свого імені? Якщо уявити, що кожна літера твого імені означає якусь важливу якість, дає якусь підказку, «розшифруй» це. Наприклад, Таня — турбота, артистичність, надія, ясність.

Імпровізація

Імпровізація пов'язана з ризиком і не завжди в нас вистачає сил та відчуття безпеки на неї. Але коли ми собі її дозволимо, то вона дає неочікувані приємні результати: зростають наша самооцінка й відчуття задоволення від себе та життя. У чому ти можеш собі дозволити імпровізацію? У приготуванні їжі? У новій незвичній деталі одягу? А може, коли йдеш вулицею, тихенько чи голосно заспівати чи зробити танцювальне па?

Імпульс

Тіло, душа, настрій — усе живе імпульсами. Сьогоднішній імпульс — це бажання подихати глибше, розпрямити спину, написати комусь тощо. Який імпульс є в тобі зараз? Довірся йому. Можливо, він приведе тебе до чогось важливого.

Індивідуальність

Ти — не шаблон. Твій сміх, голос, шлях — лише твої. Індивідуальність — це коли навіть у мовчанні ти впізнаєш себе. Сьогодні пригадай, що в тобі є унікального. Можливо, саме це і є твої сила й ніжність.

Ініціали

Початкові літери ім'я, прізвища мають у собі більше, ніж здається. Це коди нашої історії. А якщо сьогодні подивитись на свої ініціали, як на символи? Що вони скажуть про тебе? Яку таємницю розкриють? Ініціали — це маленьке нагадування про те, що ти — унікальна людина з власним шляхом.

Ініціатива

Це коли ти не чекаєш дозволу. Це крок до дії, коли відчуваєш: можу, хочу, буду. Можливо, сьогодні варто зробити маленький крок у важливому напрямі? Навіть якщо він непомітний зовні, всередині це може бути початок великого.

Ініціація

Це момент переходу. Не завжди гучний, не завжди урочистий. Іноді, це тиша всередині, коли ти розумієш — щось змінилось. Це може бути перший крок після довгої паузи. Перша правда, яку ти приймаєш про себе. Сьогодні згадай, яку ініціацію ти вже пройшов / пройшла. Дозволь собі відчути глибоку повагу до себе. Ти вже багато зміг / змогла.

Інновація

Це новий погляд на себе, а не лише про техніку. Сьогодні ти можеш придумати новий спосіб відпочити або ритуал підтримки. Запитай себе: «Що нового я можу спробувати, щоб мені стало легше?» Навіть найменша зміна може стати відкриттям.

Інструкція

Часом ми чекаємо інструкцію, як жити. Але вона буде лише тоді, коли ми самі напишемо її. Сьогодні склади м'яку, внутрішню інструкцію про те, як берегти себе. Наприклад: як підтримати себе, коли сумно; що допомагає мені врівноважитися. Твоя інструкція — жива, мінлива й лише твоя.

У будь-якої людини в певний період її життя може статися панічна атака. Подолати її можна через техніки самодопомоги. Пояснення, чому виникають панічні атаки, та детальні інструкції як їх подолати зібрані на платформі «Ти як?».



Інтеграція

Це коли розрізнені, розгублені частинки тебе знаходять спільний ритм. Інтеграція — це повернення до цілісності. Те, що колись здавалося несумісним, починає працювати разом. Сьогодні запитай себе: «Що я можу прийняти в собі замість того, аби боротись із цим?»

Інтелект

Це не лише знання, а й здатність бачити глибше, ставити запитання, знаходити сенси. А ще — вміти сумніватися й шукати нові шляхи. Сьогодні дозволь собі інтелектуальну ніжність: подякуй собі за всі відповіді, які вже маєш. І за всі запитання, які ще будуть.

Інтерес

Що тебе цікавить? Що викликає в тобі оце дитяче: «Ого, а що це таке?» Інтерес — це ознака живого внутрішнього вогника. Дозволь собі за ним піти, хоча б на кілька кроків.

Інтуїція

Це внутрішній голос, що мовчить, поки не зупинишся й не дослухаєшся. Вона не кричить, а шепоче. Сьогодні дозволь собі мить тиші, аби почути, що тобі підказує серце. Інтуїція — це твій зв'язок з собою і світом. Вона завжди поруч.

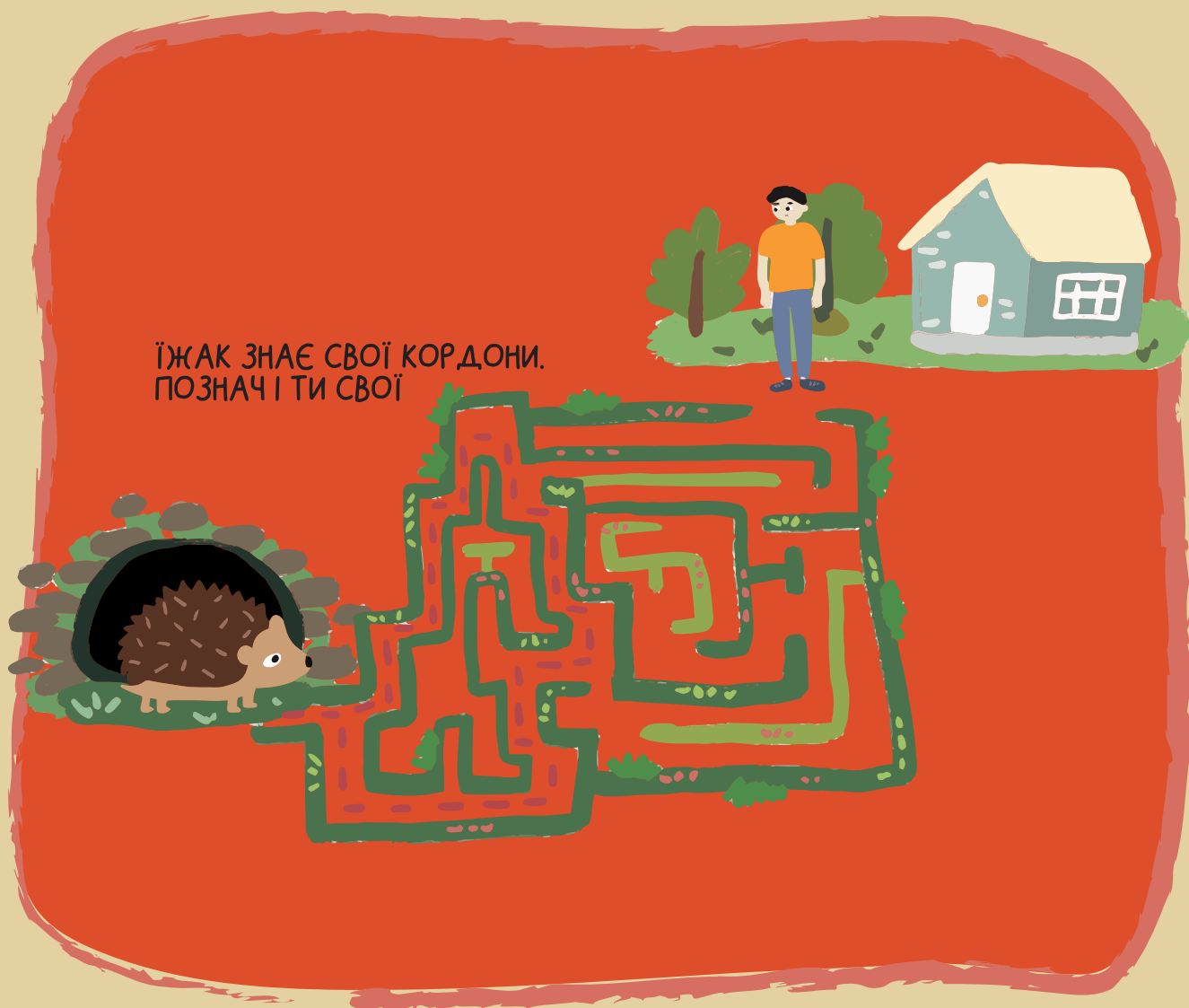
Істина

Вона не завжди гучна, часто — тиха, ледь вловима. Істиною не пораниш. Вона не меч, а світло. Сьогодні дозволь собі бути чесним із собою без тиску та осуду. Запитай себе: «Що є істинним для мене сьогодні?»

Історія

У кожного — своя історія. Зі шрамами, обіймами, дивними поворотами. І вона триває. Скажи собі сьогодні: «Мою історію варто берегти. Вона — жива й пишеться саме зараз».

Vi



Іжа

Це не лише про відсутність голоду, а й про турботу, про «я хочу, щоб тобі / мені було добре». Сьогодні спробуй з'їсти щось із відчуттям любові, повільно, з вдячністю. Запитай себе: «Що мене зараз справді живить?»

Збалансований раціон є основою хорошого самопочуття та може допомогти в досягненні внутрішньої гармонії. На платформі «Ти як?» зібрані стратегії раціонального харчування, спрямовані на підтримку ментального здоров'я.



Іжак

Маленький, обережний, колючий, але не злий. Просто він знає свої межі. Сьогодні можна трохи «наїжачитися»: накрити себе ковдрою, сказати «ні», захищати себе. Запитай себе: «Що сьогодні створює мій захист?»

Ізда

Це свобода. Вітер у волоссі, дорога під колесами, напрямок, навіть уявний, який додає сили. Сьогодні дозволь собі «їхати»: на велосипеді, в транспорті, на уявному єдинорозі тощо. Відчуй: «Я можу змінити ландшафт навколо себе. Я в дорозі».

Ой

ЙОГУРТ — НІЖНИЙ СИМВОЛ
ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ.
ЯКИЙ ВІН СЬОГОДНІ?



Йога

Це не лише про гнучкість тіла, а й про дихання, уважність, присутність. Навіть один глибокий вдих-видих або просте потягування — вже ресурс. Сьогодні спробуй маленький рух за принципами йоги, відчуй як саме хоче зараз рухатися твоє тіло.

Йогурт

Простий і ніжний символ турботи про себе. Коли хочеться чогось легкого, живого, не надто складного. Сьогодні дозволь собі просту приємність — ложку йогурту, а можливо, щось своє «йогуртове».

Йти

Це дія. Навіть маленький крок — вже рух. Йти — це не поспішати, не мчати, а бути в русі. Сьогодні запитай себе: «Куди я йду?» І дозволь собі зробити один крок — фізичний чи внутрішній.

КК

ВІДЧУЙ СЕБЕ КОРОЛЕМ
АБО КОРОЛЕВОЮ ЖИТТЯ.
ПОКАЖИ СВОЮ КОРОНУ



Каблук

Це не просто частина взуття, а піднесення, вміння стояти на високому рівні, підвищувати свою присутність. Сьогодні спробуй постояти, як на каблуках. Знайди те, що допоможе почуватися впевнено та гордо.

Каблучка

Маленький, але важливий символ. Це може бути твій оберіг, або символ відданості, або просто красива річ, що дарує відчуття чогось значущого. Сьогодні подивись на свою каблучку чи подумай про неї. Запитай себе: «Що для мене є таким самим цінним і важливим, як ця маленька річ?»

Кава / какао

Кава — це вибух енергії, а какао — тепло й затишок. Обери, що саме зараз тобі потрібно: швидка зарядка або ніжне заспокоєння. Який напій дарує тобі відчуття підтримки сьогодні?

Камінь

Це міцність і стабільність. Можливо, це об'єкт, який стоїть на місці, та його внутрішня сила непохитна. Сьогодні подумай про те, де в тобі є та міцність, яку можна спрямувати в потрібний бік.

Капелюх

Це не просто аксесуар. Він може бути символом стилю, захисту чи навіть змін. Коли ми вдягаємо капелюх, можливо, це момент, коли ми входимо в роль, вигадуємо новий образ чи просто даємо собі простір для мрій. Сьогодні дозволь собі носити капелюха. Це буде втілення твоєї індивідуальності чи символ початку нового етапу? Що для тебе зараз означає капелюх? Який він — великий чи маленький, яскравий чи стриманий? Уяви, що ти сьогодні носиш уявний капелюх, який покращує настрій, відкриває нові можливості або дає відчуття безпеки. Можеш надягати його, коли хочеш захистися, або, навпаки, стати більш відкритим для нових ідей.

Карнавал

Це святкування, свобода, коли надягають маски й можна бути інакшими. Уяви, що ти сьогодні на карнавалі. Що б ти змінив / змінила в собі, аби відчувати цю свободу?

Картина

Це можливість побачити світ по-новому, з іншого боку. Це твій вибір, як подивитись на життя. Сьогодні запитай себе: «Яка картина саме для цього дня? Що я хочу додати до неї в цей момент? Що мені хотілось би залишити в пам'яті?»

Команда

Це синергія, коли разом ми сильніші, коли ти — частина чогось більшого. Це кроки, що звучать в унісон, повітря, яке вдихаєш разом. Сьогодні знайди ту нотку підтримки, яку ти можеш подарувати однодумцям. Спостерігай, як вона відгукнеться.

Комедія

Це легкість, можливість подивитись на ситуацію з іншого ракурсу, коли сміх лікує й покращує настрій. Сьогодні дозвольте собі сміятися, навіть із себе. Що сьогодні може стати твоєю комедією?

Компаньйон

Це той, хто розуміє наші ідеї, навіть якщо вони ще не висловлені. Разом із такою людиною можна досягти більшого, а можна розсміятися, навіть коли всі навколо серйозні. Сьогодні підтримай свого компаньйона / компаньйонку не тільки словом, а й усмішкою чи поглядом, коли це потрібно. А може, твоя компаньйонка — це інтуїція?

Компост

Він є в кожному прекрасному саду, на кожній ділянці в селі. Компост — це результат трансформації. Це те, що колись було відходами, а з часом стало корисним, живильним для нового життя.

Інколи найкращі зміни відбуваються після того, як ми дозволяємо деяким речам «розкластися», переродитися та стати чимось новим. Сьогодні спробуй «переробити» старі емоції або думки, які більше непотрібні тобі. Дай їм можливість перетворитися на ресурс, на нову енергію для росту. Що важкого в минулому може стати корисним для твого зростання сьогодні? Компост — це нагадування, що навіть у процесі змін є сила відновлення та відродження!

Комунікація

Це не просто слова, а й світ, який ти відкриваєш перед іншими й одночасно отримуєш від них у відповідь. Комунікація може бути тихою, як погляд, або вибуховою, як сміх. Але вона завжди — зв'язок. Використовуй сьогодні слова більш щирі, грайливі, веселі чи, навпаки, глибокі й зважені. У кожному жесті, у тоні твого мовлення є можливості для нових зв'язків. Як ти можеш сьогодні використати свою комунікацію, аби відчути легкість і бути почутим?

Потурбуватися про себе та близьких в періоди стресу допоможе спеціальний посібник «Базові навички турботи про себе та інших» на платформі «Ти як?». Він стане у пригоді також спеціалістам служб швидкого реагування.



Контакт

Це миттєвий зв'язок, коли два світи зустрічаються в одному моменті. Контакт не лише між людьми, а й між твоїм серцем і світом. У кожному контакті прихована можливість: пізнати себе чи іншого, відкритись чи сховатись. Сьогодні не будь поверховим, а занурюйся у справжній контакт: з собою; з тими, кого зустрічаєш; з тим, що відбувається навколо.

Контроль

Це уміння тримати ситуацію в руках, зберігати спокій та орієнтуватися в хаосі. Але важливо пам'ятати, що не завжди можна контролювати все. Іноді найкраще рішення — це відпустити. Сьогодні намагайся зрозуміти, що тобі до снаги контролювати, а де варто розслабитись і довіритись процесу. Що ти хочеш контролювати, а що можеш відпустити?

Концентрація

Це мистецтво танцювати з думками й при цьому не втрачати ритм. Це коли ти як художник обираєш, де покласти кожен мазок, і жодна зайва думка не відволікає від картини. Сьогодні намагайся сконцентрувати увагу на кожній деталі чи думці, що дійсно важлива. Замість хаосу — спокійний потік. Чи зможеш ти віднайти свій ідеальний фокус, де навіть шум світу не зможе тебе відволікти?

Корона

Це символ сили, мудрості та досягнень. Вона не завжди на голові, але повсякчас всередині нас. Корона символізує наші гідність, досягнення та впевненість у собі. Сьогодні відчуй себе королем або королевою свого життя. Не обов'язково носити корону із золота, іноді вона в серці. Який вигляд має твоя корона? Чи є в тобі те, що варто відзначити та підкреслити?

Ал

ПОДИВИСЯ НА СВІТ ЧЕРЕЗ НОВУ ЛІНЗУ.
ЩО БАЧИШ?



Лабораторія

Це місце, де можна пробувати, помилятися і знову шукати. Лабораторія в нашому житті може бути не лише фізичним простором, а й умовним, коли ми намагаємось зрозуміти себе, свої емоції або шляхи до змін. У лабораторії ми вчимося гнучкості й відкритості до нових можливостей, де кожен досвід має своє значення. Саме життя — це лабораторія. І ми маємо лабораторії в собі. Які експерименти ти проводиш там саме зараз?

Лагодити

Це не тільки діяти, а й змінювати щось, коли це потрібно, приводити до ладу. Що сьогодні важливо полагодити?

Лаконічність

Це вміння висловити багато, використовуючи мало. Це мистецтво вибору найважливіших слів, щоб сказати все, що потрібно, і залишити місце для роздумів. Лаконічність — це коли твої слова мають вагу і силу, а їхня простота дає ясність. Сьогодні зупинись і подумай, чи можеш ти сказати важливе простими словами? Як можна висловлюватися лаконічно й точно?

Ласувати

Це ніби робити маленьку паузу в житті, коли дозволяєш собі щось смачне й приємне, нехай навіть на мить. Це може бути не тільки їжа, а й будь-яка маленька насолода. Сьогодні поласуй не лише смаколиками, а й миттю життя.

Латка

Це маленький шматочок, що з'єднує частини. Це як тимчасова зупинка на шляху, що допомагає розрізненому знову стати цілим. Вона не ідеальна, але необхідна для продовження руху, як і ти. Сьогодні подумай, де ти можеш знайти латочку для чогось у своєму житті?

Легенда

Це живе слово, яке передається з покоління в покоління, сповнене мудрістю, емоціями та істинами. Легенди не тільки описують події, а й показують душі людей та культур. Вони допомагають нам зрозуміти, хто ми є, і чому важливо зберігати спільні цінності. Легенда завжди зберігає в собі частку магії, яка дає змогу відчувати, що ми частина чогось більшого, ніж просто наші повсякденні турботи. Яку легенду би склали про тебе? А якщо легенда — це ти сам / сама?

Легкість

Це коли не обтяжуєш себе деталями, а намагаєшся бачити важливе й істинне. Легкість дає змогу рухатися вперед без усього непотрібного, що може обмежити твої можливості. Сьогодні сприймай все, як є, без зайвих суджень. Як можна легше прожити цей день?

Лідерство

Це не лише вміння вести за собою, а й здатність служити іншим, допомагати їм розкрити свої таланти і здібності. Це не про титул, а про вплив на інших через приклад, підтримку та безумовну віру в команду. Лідерство — це пошук рішень навіть у складні моменти й обрання правильного напрямку в безмежному океані можливостей. Який / яка ти лідер / лідерка?

Лінза

Це спосіб подивитись на світ по-новому, крізь спеціальне скло, яке змінює фокус. Лінза дає можливість побачити те, що раніше було непомітним. Сьогодні спробуй подивитись на ситуацію крізь нову лінзу. Що відкриється тобі?

Лінощі

Іноді це стан, коли дозволяєш собі просто бути, без поспіху й метушні. Лінощі не завжди погані, бо дають змогу відновити сили. Сьогодні насолоджуйся лінощами без почуття провини. Як ти можеш дозволити собі відпочити по-справжньому?

Лірика

Це мить, коли слова стають музикою, а проникливі образи зливаються з нашими почуттями. Сьогодні занурся в цю «тиху» поезію, що звучить усередині тебе. Які почуття ти хочеш передати своїми словами або мовчанням?

Література

Має здатність переносити нас у часі й просторі, наділяти голосом тих, хто давно не серед нас, і відкривати нам світи, яких ми не могли б побачити на власні очі. Література дає можливість не лише розважатись, а й змінюватися, переглядати власні переконання, сумніватися у звичних істинах. Сьогодні знайди час для літератури. Яку книжку або текст ти хочеш прочитати сьогодні, щоб відкрити для себе новий світ? А може, ти хочеш написати книжку?

Ліхтарик

Це маленьке джерело світла, що дає надію навіть у темряві. Він її не боїться і сам стає світлою частиною в темному світі. Сьогодні будь для себе ліхтариком. Як ти можеш стати світлом для себе в темряві?

Логіка

Це «мова» розуму, завдяки якій ми розрізняємо істинне й хибне, знаходимо причинно-наслідкові зв'язки. Логіка дає нам інструменти для структурування думок, допомагає впорядкувати хаос у голові. Також вона допомагає нам зробити вибір, навіть коли емоції заважають. Це не просто сухі правила, а ключ до розуміння світу навколо себе й порядку в ньому. Сьогодні згадай, коли у твоєму житті тобі допомогла логіка? Як можна застосувати її, щоб зробити наступний крок більш усвідомлено?

Лотос

Це символ чистоти та відродження. Його корінь міцно тримається навіть у бруді, стебло росте крізь воду, квітка лежить на поверхні води, на повітрі, а пелюстки розкриваються й тягнуться до сонця.

Отже, лотос поєднує всі стихії. Сьогодні дозволь собі розквітнути, не зважаючи на обставини. Який досконалий лотос ти зробиш у собі?

Любов

Це перш за все прийняття себе — не ідеалізація, а справжнє розуміння та підтримка, навіть у моменти слабкості. Любов до себе дає нам можливість бути справжніми й чесними. Сьогодні зупинись і подбай про себе. Як ти можеш відчути свою любов до себе в цю мить?

Мам



Магія

У кожного є трохи магії. Можна знайти свою магію в дрібницях: коли усміхаєшся, знаходиш відповідь, раптом легшає. Згадай сьогодні момент, що відчувався, як маленьке диво. Твоя магія — це ти.

Магніт

Уяви, що ти — магніт. До тебе притягується все, що тобі потрібно: спокій, тепло, підтримка тощо. Уяви, що навколо тебе поле, яке обирає, що впустити ближче. Що ти хочеш притягнути до себе сьогодні?

Малювання, малюнок

Не треба бути художником. Просто олівцем або пальцем у повітрі намалюй щось, що ти відчуваєш без слів. Надай емоціям та відчуттям форму й колір. Дозволь їм просто бути. Малювання — це створення світів. Створи свій саме зараз.

Мантра

Це слово чи словосполучення, що може тримати. Обери для себе одне речення, яке хочеш сьогодні повторювати. Наприклад: «Я є», «Я можу бути м'яким / м'якою», «Я маю право на спокій», «Я обираю радість». Повтори речення вголос чи подумки кілька разів.

Масаж

Навіть власний доторк може стати цілющим. Потри долоні, промасажуй собі пальці, плечі або ступні. Це не дрібниця, а прояв любові до себе. Прислухайся, чи подякує тобі тіло.

Маска

Ми всі часом носимо маски. Уяви, що сьогодні ти можеш зняти одну. Без страху. Тільки для себе. Який вигляд матиме твоє справжнє обличчя без маски? Придивись, воно чудове!

Медаль

За що ти можеш дати собі медаль? Уяви, що вона велика, блискуча, дерев'яна, легка. Напиши на ній, за що ти її собі даруєш. І носи сьогодні з гордістю.

Медитація

Не обов'язково сидіти в позі лотоса. Навіть не обов'язково заплющувати очі. Можна просто зосередитись на диханні. Слухай, як повітря входить і виходить. Це подорож усередину себе. Куди вона тебе веде?

Мелодія

У кожного є своя мелодія. Вона лунає, коли ми щасливі, сумні, втомлені. А яка мелодія звучить саме сьогодні? Може, це пісня?

Мета

У кожного свої швидкість і маршрут. Не обов'язково бігти. Однак варто знати, куди саме хочеш йти. Кожен день має свою мету. Вона може бути дуже проста: видихнути, усміхнутись, обійняти. Можливо, вона маленька, а може, велика, але важливо її визначити. Яка твоя мета сьогодні?

Мило

Мило миє руки, тобто очищує від бруду. Уяви, що разом із піною зникає втома, тривога, чужі очікування. Вимий руки з відчуттям, що ти змиваєш все зайве, непотрібне. І залишаєш тільки своє.

Інформаційна гігієна особливо важлива під час війни. Як споживати новини без шкоди для ментального здоров'я — дає поради спеціальний посібник на платформі «Ти як?».



Мистецтво

Це не лише те, що може бути в музеї. Мистецтвом може бути і твій почерк, і як ти подаєш чай, і як використовуєш слова. Що ти зробиш сьогодні з любов'ю? Це і буде твоїм мистецтвом.

Місія

У кожного є своє призначення. Може, не завжди велике. Іноді місія — це просто бути добрим / доброю до себе й до інших. Яка твоя місія сьогодні? Можна відповісти пошепки або вголос. Ми часом довго шукаємо місію свого життя, але вона є в кожному нашому дні.

Міць

Це не завжди про силу м'язів. Іноді потрібна міць, аби сказати «ні», або «я не знаю», або «я спробую ще раз». Згадай сьогодні момент, коли ти був / була міцним / міцною, навіть якщо здавалось, що ти слабкий / слабка. Твоя міць — у твоїй правді.

Млинець

Це про турботу, а також про спробу, навіть якщо перший млинець нанівець. Уяви, що зараз готуєш для себе найтепліший, найніжніший млинець. Що сьогодні стане таким «млинцем» — вдалим чи не вдалим, але «смачним»?

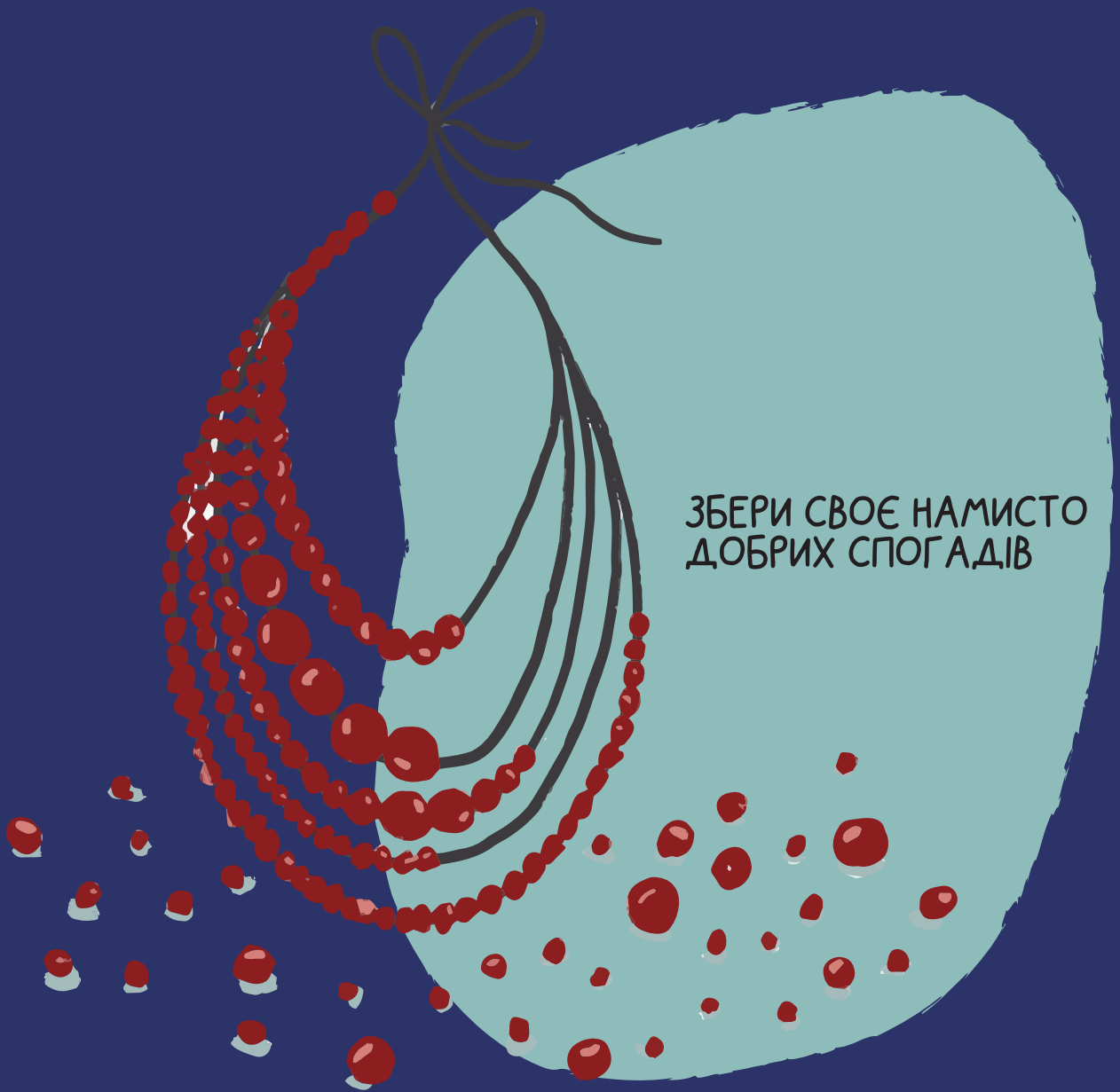
Мрія

Це не просто бажання. Уяви, що мрія поруч із тобою, як друг / подруга. Якого вона кольору? Що вона тобі шепоче? Слухай її. Можливо, вона знає, куди йти далі.

Мудрість

Уяви, що всередині тебе є мудрець. Він добрий, спокійний, саме втілення зрілості та мудрості. Що саме зараз він би тобі сказав? Можливо, щось порадив чи підтримав? Дозволь звучати голосу твоєї мудрості.

НН



ЗБЕРИ СВОЄ НАМИСТО
ДОБРИХ СПОГАДІВ

Навчання

Кожен день чомусь нас навчає. Чого навчив тебе сьогоднішній ранок? А ніч? Яку хоча б одну важливу думку подарував тобі сьогоднішній день?

Наголос

На яке слово ти сьогодні ставиш наголос? Можливо, це «спокій», «я» чи «тепло»? Обери своє найважливіше слово дня.

Надія

Вона, наче світлячок у темряві, завжди є. Навіть коли її не видно. Що саме сьогодні є твоїм променем надії?

Намисто

Уяви, що кожен добрий спогад — це намистинка. Якого кольору твої намистини сьогодні? Подумки збери їх у намисто радості чи підтримки. Можеш навіть намалювати його.

Намір

Намір як внутрішній компас м'яко веде нас, навіть коли шляху не видно. Продовж речення: «Сьогодні я маю намір...»

Наповнення

Що тебе наповнює? Думка, рух, розмова, тиша? Уяви, що ти посудина, наприклад, ваза, чаша. Чим сьогодні хочеш її наповнити?

Навіть якщо сьогодні тебе сповнює гнів, пам'ятай — причини його виникнення можуть бути поза твоїм контролем. На платформі «Ти як?» є практичні поради, які допоможуть подолати хвилю агресії.



Насіння

Уяви, що в тобі росте насіння чогось нового. Що ти хочеш посіяти в собі сьогодні — терпіння, любов, мрію? А що потрібно, аби воно проросло?

Настрій

Зупинись на мить і спитай себе: «Який у мене настрій?» Якщо б він був музикою, це був би джаз чи рок-н-рол? А може, дощем, який дріботить по даху?

Натхнення

Згадай, коли востаннє тебе щось надихнуло. Можливо, це був жест, фраза, колір неба? Знайди натхнення сьогодні — у дрібницях чи в собі.

Нектар

Що сьогодні стало твоїм нектаром? Може, ковток теплого напою, слово друга, сонячний промінь? Вдихни, смакуй, запам'ятай.

Ніжність

Доторкнись до себе так лагідно, наче гладиш кошеня. Ніжність розуміє кожне серце. До кого або чого ти сьогодні відчуваєш ніжність?

Нісенітниця

Дозволь собі малесенькі нісенітниці: говорити смішні слова, носити різні шкарпетки, танцювати кумедний танець. Це один із способів почуватися живими.

Новаторство

Спробуй сьогодні зробити щось по-новому. Наприклад: встань із ліжка з іншої ноги, якщо ти це помічаєш, або тримай ложку іншою рукою, або вигадай нове слово. У чому сьогодні ти будеш новатором?



ПОДІЛИСЯ ОСОБИСТИМ ОБЕРЕГОМ

Об'єктивність

Об'єктивність — не відсутність емоцій, а здатність бачити ширше. Поглянь на ситуацію з висоти пташиного лету. Що змінилося?

Обдарованість

Ти маєш унікальні дари. Можливо, це уважність до дрібниць, або вміння втішити, або голос, або уява. У чому твоя обдарованість? Дай відповідь вголос або подумки.

Оберіг

Чи є в тебе особистий оберіг? Якщо ні, уяви його. Це може бути камінчик, слово, жарт, запах, чи навіть фраза: «Я є. Я тут. Я важливий / важлива».

Обійми

Це можливість пригорнути когось до себе, до самісінького серця. Обійняти — це дати прихисток, безпечний простір для відновлення. Чи можеш ти подумки обійняти себе й пригорнути до серця?

Однодумці

Із ким тобі легко мовчати або радіти? Пригадай хоча б одну людину, з якою тобі добре бути собою. А сьогодні будь однодумцем для самого себе.

Одяг

Іноді ми одягаємо не лише речі, а й настрій. Який настрій ти сьогодні «вдягаєш»? Може, захист, або легкість, або блиск? Спробуй подумки змінити цей одяг.

Оksamит

Уяви, що сьогоднішній день, як оксамит — м'який, глибокий, трохи

загадковий. Що в тобі вже є м'якого? Як можна бути оксамитом для себе?

Октава

У кожного з нас є внутрішній голос із багатьма октавами. Тихий, гучний, радісний, тривожний. Якою звучить твоя внутрішня пісня сьогодні?

Окуляри

Уяви, що в тебе є чарівні окуляри, крізь які можна бачити ясніше, краще, з любов'ю. Що зміниться, якщо ти подивишся на себе крізь них?

Оптимізм

Це не про «все добре», а про «я впораюсь». Назви одну річ, яка сьогодні тебе тримає, допомагає відчувати, що ти точно впораєшся.

Оратор

У кожному з нас живе маленький оратор. Що ти сказав / сказала б, якби тебе могли почути у всьому світі? Яке слово ти повторив / повторила б тричі?

Орбіта

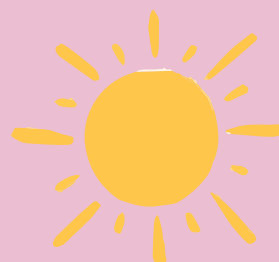
Уяви свою орбіту — коло твого руху, енергії, думок. Що та хто сьогодні в центрі твоєї орбіти?

Осоння

Це теплий куточок світла. Уяви, що ти котик, який лежить на місці, куди світить сонце. Знайди своє осоння, відчуй його, хоча б подумки.

ТН

ТРИМАЙ ПАРАСОЛЬКУ.
ВІД ЧОГО ВОНА ЗАХИСТИТЬ СЬОГОДНІ?



Пам'ять

Іноді вона болить, іноді гріє. Пригадай моменти, коли тобі було добре. Дозволь цим спогадам побути з тобою. Твоя пам'ять теж частина тебе.

Парасолька

Уяви, що в тебе є внутрішня парасолька, яка захищає тебе від зайвого шуму, стресу чи дощу емоцій. Якого вона кольору? Що або кого ти хочеш захистити сьогодні?

Парус

Коли вітер сильний, парус не чинить опору — він ловить його. Що сьогодні є твоїм вітром? Що ти можеш не втримувати, а використати для руху?

Пауза

Найцінніший стан — це тиша. Дозволь собі паузу, хоча б на хвилину. Щоб відчувати себе, вдих, серце. Пауза — це подарунок, а не втрата часу.

Пелюстка

Вона така ніжна й така цілісна. Уяви, що ти квітка. Якого кольору пелюстки у твоєї квітки сьогодні? Що ти даруєш світові просто тим, що ти є?

Песик

Згадай або уяви маленького песика, який дивиться на тебе з безумовною любов'ю. Який просто радий, що ти є, та весело вихляє хвостом. Дозволь собі таку безумовну любов до себе — зустрінь себе вихлянням хвоста.

Підтримка

Хто або що сьогодні тебе підтримує? Можливо, думка, людина,

тваринка, спогад, справа? А може, ти можеш підтримати когось сьогодні?

Планування

Маленький план — це вже крок до спокою. Навіть якщо просто випити води, подихати, сказати собі: «Я молодець». Який у тебе план для себе?

Повага

Почни із себе. Чому ти сьогодні заслуговуєш на повагу? Назви вголос хоча б одну причину. Повір у це. Якби ти поважав / поважала б себе більше, що сьогодні для себе варто було б зробити чи дозволити?

Погода

Кожна людина схожа на погоду: хтось сонячний бриз, хтось сильний вітер. Яка твоя погода сьогодні? І як ти можеш зустріти її з повагою?

Пращури

Твої пращури — це не тільки історія, це сила. Уяви, що ти не один чи одна. За тобою стоять сотні облич, рук, голосів, які шепочуть: «Ти впораєшся».

Якщо тобі необхідна підтримка, але ти не знаєш, яка саме — відповіді знайдуться на платформі «Ти як?». Детальна інструкція допоможе визначити план дій.



Прийняття

Не все треба змінювати. Щось варто просто побачити й прийняти. Що в собі ти можеш прийняти без боротьби сьогодні?

Природа

Поглянь у вікно або заплющ очі й уяви дерево, вітер, краплю. Природа

вчить відновленню без поспіху, розумінню, що на все є свій час. В якій порі року ти зараз?

Пристрасть

Що тебе надихає, запалює, зворушує? Пристрасть — це енергія життя. Навіть якщо сьогодні це іскра, а не полум'я, вона є.

Присутність

Це бути тут і зараз, не вчора й не завтра. У чому зараз твоя присутність? Доторкнись до себе: руки, голосу, думки. Ти тут!

Приязнь

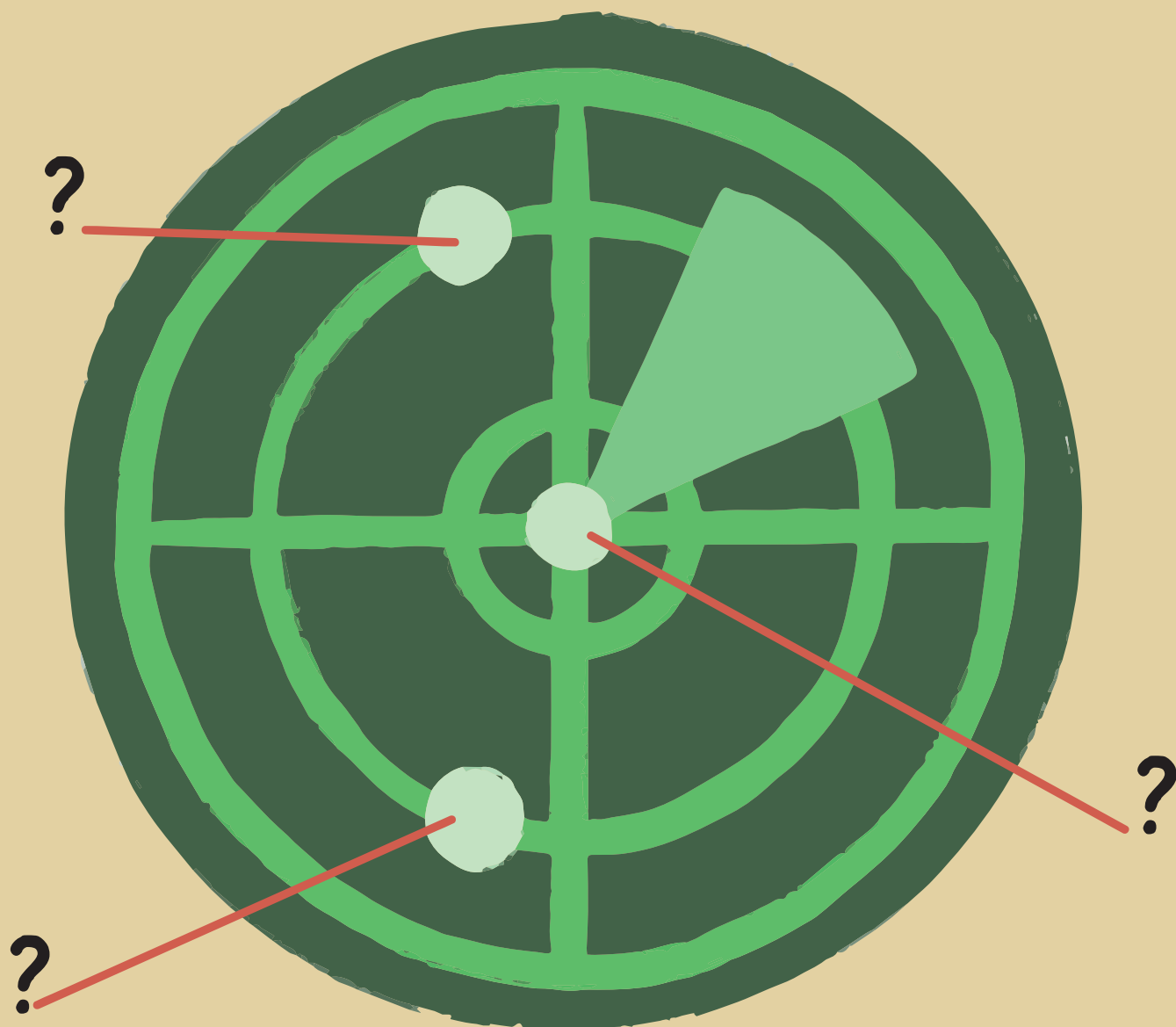
Це теплі слово, погляд, ставлення, навіть до себе. Як ти можеш бути приязною / приязним до себе сьогодні? А до когось поруч?

Простір

Уяви, що навколо тебе власний простір, вільне місце виключно для тебе. Там можна бути собою, не поспішати, не підлаштовуватись. Цей простір не потрібно заслужувати, він уже є. Ти є!

Рк

РОЗКАЖИ, НА ЩО РЕАГУЄ ТВІЙ ВНУТРІШНІЙ РАДАР



Радар

Уяви, що всередині тебе є радар. Він чутливий до всього, що тобі пасує, і тихо пищить, коли щось не твоє. Це як птах усередині, який піднімає крильця, коли щось не так. Заплющ очі й відчуй, що сигналізує твій внутрішній радар про ситуацію, у якій ти зараз.

Радість

Знайди щось, що додає радості: звук, колір, слово. Радість — це пташка, яка прилітає і її можна почути, якщо ти не зачиняєш вікно. Відкрий вікно радості, дозволь собі усміхнутись.

Результат

Іноді результат не в дії, а в новій спробі. Навіть крихітний крок починає прокладання стежки. Назви твій сьогоднішній результат. Навіть якщо ти просто прочитав / прочитала це речення, це вже результат.

Реліквія

Це річ, яку особливо шанують і зберігають на згадку про минуле. Знайди таку річ, що має для тебе сенс: камінчик, записку, ґудзик. Потримай її в руках. Це як чарівний амулет із казки — твої пам'ять і сила. Маленька реліквія — великий сенс.

Репетиція

Спробуй сьогодні щось, ніби це тільки репетиція. Може, це промова, прохання, новий жест. Просто спробуй як актор перед прем'єрою, без тиску. Іноді саме так починається щось нове.

Ресурсність

Згадай три речі, які додають тобі сил. Можна зовсім прості: сонце, сміх, зручні шкарпетки. Це твої внутрішні джерела води в пустелі. Вони ближче, ніж здається.

Рефлексія

Виділи хвилину на чесне запитання: «Що мені сподобалось у собі сьогодні?» Запиши відповідь. Це як подивитися у дзеркало й усміхнутись. Не лише чесний, а й дбайливий погляд на себе.

Рецепт

Склади свій особистий рецепт відновлення. Що до нього входить? Обійми, тиша, сон? У рецепті твій алхімічний набір, де кожен інгредієнт — еліксир твого відродження. Запиши п'ять інгредієнтів. Повертайся до них, коли губишся.

Важливо визначити пріоритети та дотримуватися їх. На платформі «Ти як?» є корисні поради, як навчитися відділяти головне від другорядного та не плутатися в термінових справах.



Ризик

Малесенький ризик може бути дверима, через які можна потрапити до чогось нового. Напиши на папірці одну річ, яку ти давно хочеш, але не наважуєшся. Уяви, що ти вже зробив / зробила цей крок. Яке відчуття виникає в тілі?

Рима

Знайди риму до свого імені, настрою, слова, що крутиться в голові. Це така гра, яка повертає легкість, наче натягування струн арфи. Раптом знаходиш гармонію там, де була лише плутанина.

Ритм

Простукай ритм свого серця по столу чи коліну. Відчуй зв'язок із самим собою. Це твій внутрішній метроном, що веде тебе по життю. Ритм може бути швидким або повільним, але це просто твій ритм сьогодні.

Рішучість

Маленька рішучість змінює напрям. Це як поворушити веслом у воді, а човен змінить курс. Назви одне рішення, яке сьогодні ухвалиш для себе.

Родзинка

Це маленька солодка несподіванка. Ніби щось зовсім дрібне, але таке приємне. Можливо, сьогоднішня «родзинка» — це смак, звук, слово, усмішка? Шукай свої родзинки, вони додають смаку звичайному дню.

Розвиток

Згадай, як ти зріс / зросла за останній рік. Це як дерево, що тихо, але впевнено вкорінюється й тягнеться вгору. Запиши три кроки свого розвитку. Це твоя особиста еволюція.

Розкриття

Розведи руки, наче розкриваєш крила. Твоє тіло пам'ятає відчуття простору. Твоє розкриття може бути, як бутон — повільне, але глибоке. І кожен твій рух до відкритості — це шлях до твого розквіту.

Розуміння

Що ти зараз розумієш про себе краще, ніж раніше? Запиши це. Розуміння — це як світло, що падає на мапу, тоді краще бачиш, куди йти. Твоє розуміння себе — це твоя сила.

Романтика

Це спосіб зробити буденне казковим. Уяви себе героєм чи героїнею фільму. Як би він чи вона провели цей день? Додай щось із його чи її жестів у свій день.

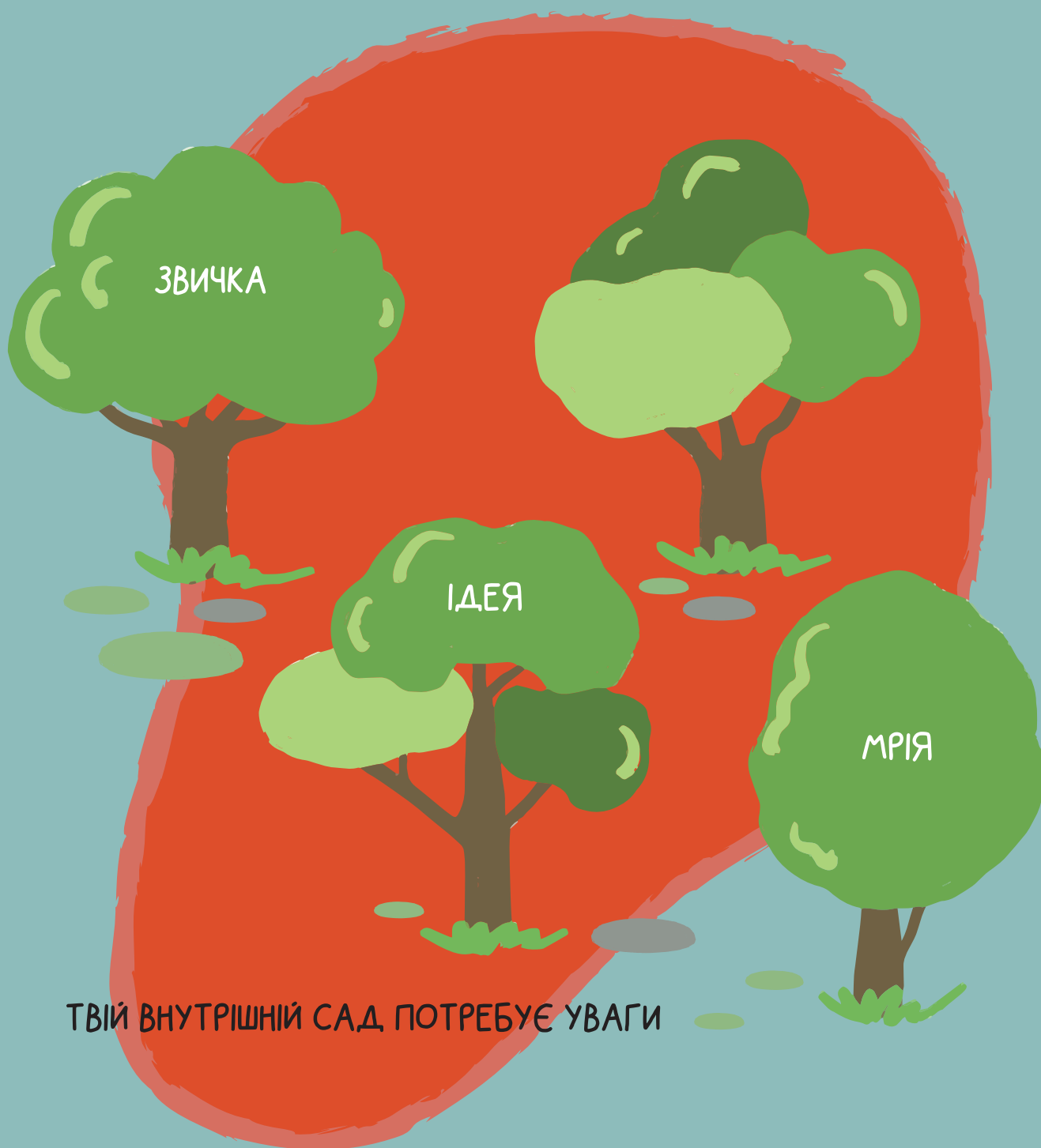
Ромашка

Уяви, що твої думки як пелюстки. До кожної можна дбайливо торкнутися, кожную роздивитися й відпустити. Ромашка — квітка чесних відповідей. Намалюй її та напиши на пелюстках все, що зараз у твоїх думках.

Рух

Це як потік ріки, він очищує, несе, оживляє. Придумай танець із п'яти рухів, неважливо яких. Просто дай тілу почуватися живим.

Се



ТВІЙ ВНУТРІШНІЙ САД ПОТРЕБУЄ УВАГИ

Сага

Твоє життя — це твоя особиста сага. І кожен день додає новий розділ. Що для тебе важливіше: зміст цієї саги чи спосіб, у який ти її розповідаєш? Який вигляд має сьогоднішній розділ? Що хочеш втілити в наступному?

Сад

Твій внутрішній сад потребує уваги. Що ти хочеш у ньому виростити сьогодні? Ідею, звичку, мрію? А що варто прибрати, аби звільнити місце для росту?

Свято

Свято не завжди буває гучним. Іноді воно у теплому чаї, хвилині наодинці, погляді на весняне небо. Що буде твоїм маленьким святом сьогодні?

Секрет

У кожного з нас є невидимі глибини — таємниці, які ніхто не бачить. Іноді саме вони тримають нас у рівновазі. Який твій внутрішній секрет допомагає витримувати зовнішні бурі?

Сенс

Іноді сенс ховається в простих речах, які ми часто не помічаємо. Що для тебе є сенсом сьогодні? У чому ти відчуваєш сенс, навіть коли все навколо здається безладним?

Симпатія

Не потрібно бути симпатичним для всіх. Ти можеш знайти своє місце, залишаючись вірним собі. Як це відчувається, коли ти просто є собою, без намагань відповідати очікуванням?

Скатертина

Як символ готовності прийняти все, що принесе день. Вона захищає, а також є простором для щедрості й створює атмосферу. Чим ти хочеш «накрити» свій день? Які дари покласти на свій внутрішній стіл?

Смаколик

Маленькі радощі — це те, що наповнює день. Що ти можеш подарувати собі сьогодні для радості? Можливо, це просто момент спокою чи шматочок улюбленого смаколика?

Смак — один із п'яти основних видів глімерів, тобто тригерів навпаки. Чому глімери викликають приємні емоції, натхнення та бажання діяти — розповідає платформа «Ти як?».



Сміх

Сміх очищає, полегшує стан, знімає напруження. Коли ти востаннє сміявся / сміялася по-справжньому, щиро, не стримуючись? Згадай цей момент. Правда, вже хочеться усміхнутись?

Сонце

Іноді не потрібно ясного неба, аби відчувати тепло. У кожному з нас є внутрішнє сонце, яке може зігріти не лише нас, а й світ. Твоє сонце може бути в тому, що ти робиш для інших, у твоєму настрої, у твоїй здатності дарувати тепло. В чому твоє сонце сьогодні? Де воно сьогодні в тобі? Відчуй, як воно розкривається всередині теплом та сяйвом.

Спадок

Ми залишаємо по собі не тільки речі, а й враження, тепло, пам'ять. Який слід ти залишаєш сьогодні? Що хочеш передати у спадок, навіть у найменшому?

Спілкування

Іноді найбільше значення мають не слова, а те, що ми виражаємо невербально: погляд, усмішка, мовчання. Відчуй, як ти виражаєш свою присутність сьогодні, навіть без слів. Можливо, саме ця тиха сила дає найбільший контакт з іншими.

Спорт

Рух — це спосіб сказати своєму тілу «дякую». Це не про результат, а про діалог з собою. Кожен крок чи потягування — це турбота, вдячність, зв'язок. Що сьогодні каже твоє тіло?

Сценарій

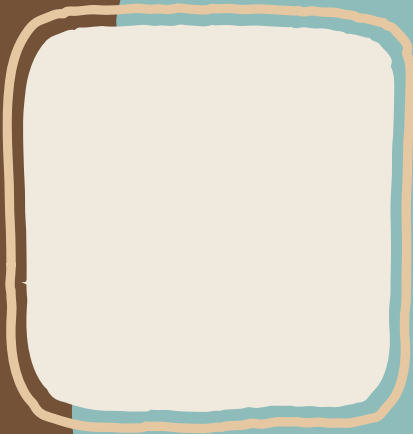
Твій день — це не просто випадковість. Ти — автор сценарію. Що ти хочеш додати у свій день сьогодні? Може, більше спокою, гри, легкості чи тепла?

Сяйво

Ми часто шукаємо світло зовні. Воно є, навіть коли небо закрите хмарами. А що, як найяскравіше світло всередині? Як ти проявляєш своє внутрішнє світло, коли дуже складно?

ТЦМ

НАПИШИ ПРО СВІЙ ТАЛАНТ



Такт

Це почуття міри, що допомагає правильно зрозуміти дійсність. Інколи це вміння бути обережним: вчасно висловитися або змовчати. Що сьогодні підказує тобі твоя тактичність? Як діяти, не порушуючи кордони інших?

Талант

Твій талант — не лише те, що бачать інші. Це може бути твоє вміння чути, бачити суть, бути поруч. Що ти можеш назвати своїм справжнім талантом, навіть якщо він ще не розкрився повністю?

Твердість

М'якість не виключає твердість. Це здатність залишатись собою, навіть коли довкола шторм. У чому сьогодні твоя внутрішня твердість?

Творчість

У тобі завжди є джерело, з якого може народжуватись щось нове, і це не обов'язково шедеври. Навіть маленький рух, нова думка або інший спосіб подивитись на щось звичне — це вже творчість. Що хоче створити твоє серце сьогодні?

Малювання, спів та інші творчі активності корисні для підтримки ментального здоров'я. На платформі «Ти як?» є практичні поради, як використовувати творчість для подолання стресу.



Тепло, теплота

Це не лише про температуру. Це про усмішку, голос, спогад, дотик. Що сьогодні зіграє тебе? А чи можеш ти подарувати тепло іншим?

Терези

Уяви, що твої долоні — це тарілочки важелів. Постав їх перед собою. На одній тарілочці-долоні лежить те, що ти робиш, твоя

відповідальність. А на іншій — те, що ти вкладаєш у себе, наприклад, відпочинок, будь-які ресурси, радість, турбота про себе й турбота інших про тебе. Яка тарілочка більше наповнена? Що потрібно робити або не робити, аби тарілочки були в рівновазі?

Терпіння

Іноді саме терпіння — це акт великої сили. Наприклад, дати собі час або прийняти факт, що все відбувається у своєму темпі. Де тобі сьогодні потрібна м'яка витримка замість поспіху?

Технології

Технології можуть бути інструментом турботи, знань, натхнення. Як ти хочеш їх використовувати сьогодні? Як міст, як помічника чи як захист?

Тиша

У тиші народжуються найглибші відчуття. Не кожне питання потребує відповіді, іноді — лише простору. Що розкаже тобі тиша сьогодні?

Тіло

Твоє тіло — твій дім. Воно пам'ятає усе. Воно говорить з тобою мовою відчуттів. Чи чуєш ти його сьогодні? Може, хочеться просто вдихнути глибше, потягнутися, обійняти себе?

Торжество

Не чекай великої сцени. Торжество — це коли ти думаєш: «Я зробив це», навіть якщо ніхто не бачив. З чим ти можеш привітати себе сьогодні?

Трансформація

Зміни не завжди гучні. Вони бувають тихими, внутрішніми, майже невидимими. Що сьогодні всередині тебе змінюється, навіть якщо ніхто цього не бачить?

Тренування

Кожен день — це нагода зробити маленький крок. Тренуються не лише м'язи, а й увага, спокій, ніжність. Що ти хочеш тренувати в собі сьогодні? Силу, гнучкість, стійкість чи м'якість?

Турбота

Це мова любові, яку ми виражаємо діями, жестами, поглядом, присутністю. Коли ти востаннє піклувався / піклувалася про себе так само ніжно, як про того, кого любиш? Можливо, саме зараз час потурбуватися про себе.

УЧ

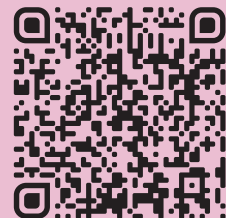
ТВОЯ УЯВА МАЄ БЕЗМЕЖНУ СИЛУ.
ЩО ТИ ЗРОБИШ РЕАЛЬНІСТЮ?



Увага

Те, на чому ми фокусуємося, зростає. Напевно, саме час зосередити свою увагу на тому, що дає радість, спокій або сили. Чи може, сфокусуватися на своєму тілі чи мріях?

Ефективне планування часу допоможе досягти мети. Що робити, якщо ти нічого не встигаєш, та як відновити контроль над власним життям — читай на платформі «Ти як?».



Удача

Хотілось би, щоб удача була лише щасливим збігом долі, але ж це може бути результатом твоїх зусиль і готовності до нових можливостей. Що може повернути до тебе удачу? Може, налаштування на неї, дозвіл собі бути успішним, сміливість робити кроки до мети? Удачі тобі!

Уклін

Це знак поваги, шани до себе й до інших. Як ти можеш сьогодні проявити вдячність або повагу до себе? Чи можеш ти вклонитись своїм тілу й серцю, своїй стійкості?

Уміння

Кожен має унікальні вміння, які не завжди цінує та відзначає. У чому твоя особлива майстерність? Можливо, вміння рухати вухами чи зводити очі до перенісся? Чи сміятися так, що інші не можуть стримати усмішку? Чи зосереджуватись і доводити справу до кінця? Пригадай та запиши те, що ти вмієш найкраще, що зараз є твоєю компетенцією.

Унікальність

Кожен із нас унікальний / унікальна особистість, як найдорожча коштовність всесвіту. Ми можемо бути кимось одним-єдиним для іншого. Але інші будуть нас цінувати та відчувати, якщо ми самі відчуваємо повагу до своєї унікальності, даємо собі на неї право. Якби

ти був / була унікальним дорогоцінним каменем чи витвором мистецтва, то яким саме? Як почувалося б твоє тіло? Якою була б постава, хода, рухи? Як би змінились твої стосунки, якщо дозволити собі відчувати свою унікальність і приймати унікальність інших?

Упевненість

Це внутрішнє відчуття сили і стабільності, своїх місця і часу. Де б ти не був / була, відчуй саме зараз себе на своєму місці в житті, тілі, реалізації. Ти саме той / та, хто потрібен життю та світу.

Упорядкування

Як ти можеш навести лад сьогодні у своєму зовнішньому просторі або всередині себе? Що потрібно впорядкувати, аби почуватися краще?

Управління

Уяви, що ти за кермом. Ти міцно його тримаєш, знаєш дорогу і правила руху, а також знаєш мету. У тебе є пальне — енергія та мрії. Важливо не випускати керма з рук. Легкої дороги!

Урожай

Життя дає свої плоди, а твій внутрішній урожай — це те, що ти виростив / виростила в собі. Які плоди ти збираєш сьогодні? Що ти хочеш виростити в майбутньому? Які твої досягнення вже дозріли?

Урчати

Інколи наше тіло може «урчати» від радості, задоволення, натхнення. Що сьогодні дасть тобі радість і спокій, щоб твоє серце «урчало» від задоволення?

Усвідомлення

Це знайти своє місце на карті внутрішнього світу. Усвідомлення допомагає відчутти силу та енергію кожного моменту, що триває тут і зараз. Запитай себе: «Які в мене думки, емоції, тілесні відчуття? Про що я мрію, чого прагну, на що спираюсь?»

Усмішка

Це те, що зараз іноді дається важко. Але усмішки, як вітаміни для життя чи від стресу, як маленькі сонячні зайчики, що з'являються навесні. Пустити свого сонячного зайчика саме зараз.

Успіх

Він не завжди визначається великою метою чи перемогами, а вмінням насолоджуватися маленькими досягненнями. Ми успішні за визначенням. Який свій невеличкий успіх ти можеш святкувати сьогодні?

Участь

Це твоє активне залучення в те, що для тебе важливе, що підживлює справи, стосунки, думки своєю силою. Яка твоя участь у сьогоднішньому дні? Яка твоя участь у собі самому?

Уява

Твоя уява має безмежну силу. Уяви себе там, де хочеш бути, як робиш те, що бажаєш. Уяви, чим би хотів / хотіла займатись, якби були можливості? Може, наша уява натякає нам на те, що ми можемо зробити реальним?

Фф

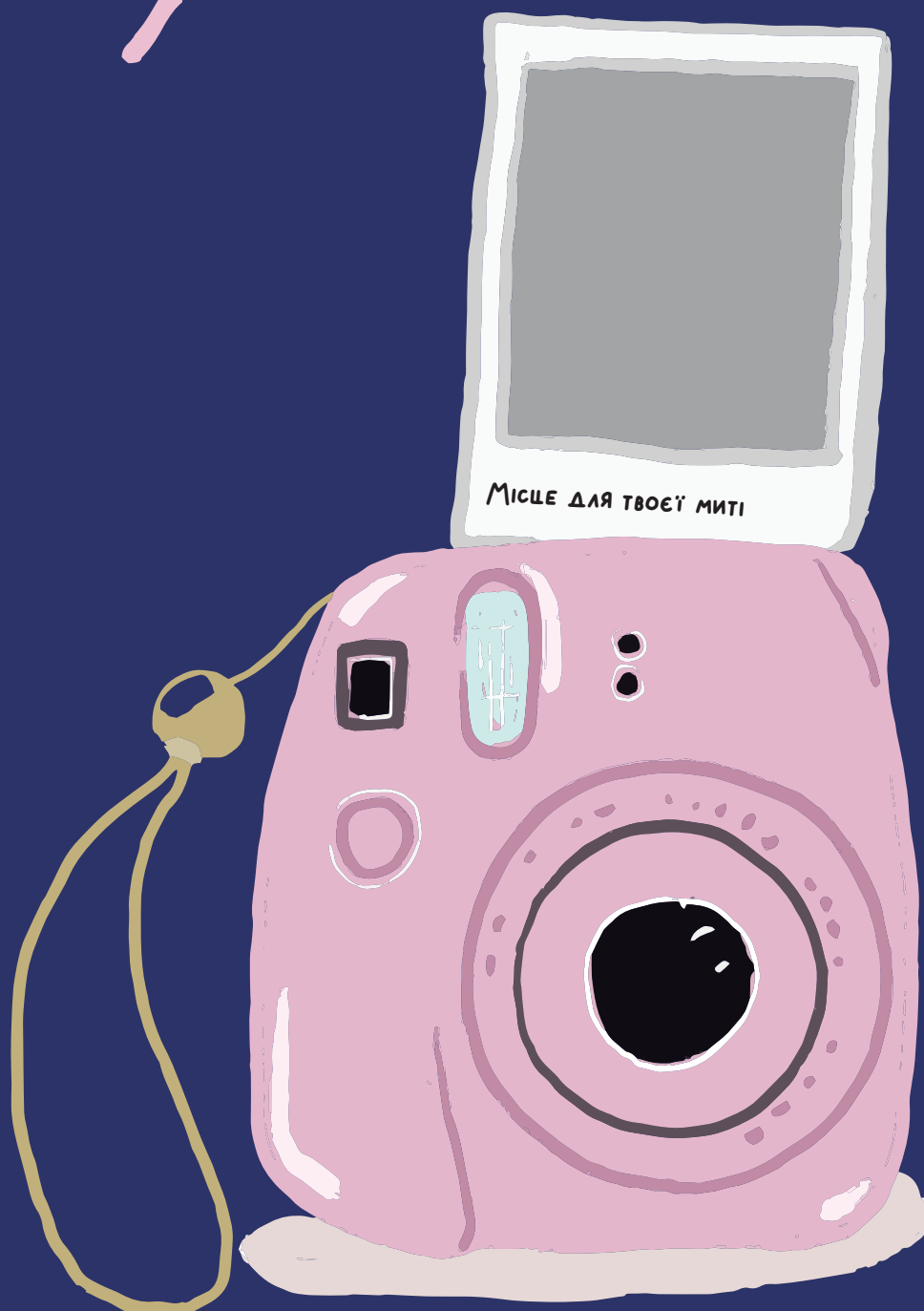


ФОТО ЗУПИНЯЄ МИТЬ.
ЯКИЙ СПОГ АД ЗБЕРЕЖЕ ТВОЯ СВІТЛИНА?

Фактура

Усе має свою фактуру. Це наче дотик до життя через шкіру. Що ти сьогодні відчуваєш тактильно? Шорстке, гладке, м'яке?

Фантазія

Це крила, які завжди з тобою. Фантазія веде туди, де ти ще не був / не була. Де сьогодні хоче побувати твоя фантазія?

Фанфари

Це гучне: «Ти це зробив!» Навіть якщо досягнення маленьке, все одно воно варте святкування. За що сьогодні тобі звучатимуть фанфари?

Фарба

Це сміливість залишати слід. Навіть якщо не знаєш, що вийде, ти можеш вибрати колір і почати малювати. Які барви тобі хочеться додати у свій день?

Фєєрверк

Це вибух радості, який не можна сховати. Це момент, коли щось усередині тебе каже: «Живи!» Що в тобі хоче спалахнути кольорами?

Фєєрія

Це коли краса стає святом. Світло, рух, натхнення об'єднуються. Яку фєєрію ти сьогодні можеш створити, навіть у дрібницях?

Філіжанка

Маленька філіжанка, як теплий ритуал. Це час для себе, час на видих. У ній можна сховати спокій. Що ти наливаєш у свою філіжанку турботи сьогодні?

Філософія

Це вміння ставити запитання. Навіть тоді, коли відповідей немає. Яке питання сьогодні важливе саме для тебе?

Фокус

Це вміння бачити суть. На що ти хочеш сьогодні навести свій внутрішній фокус?

Маючи чітку мету, людина краще керує своїм часом, ресурсами та зусиллями. Про принципи й інструменти ефективного планування, зокрема й систему постановки цілей, — на платформі «Ти як?».



Фортеця

Це внутрішнє місце сили, де ти захищений, стійкий. Які цеглинки складають твою фортецю сьогодні? Досвід, віра, любов?

Фортуна

Іноді вона просто усміхається, бо любить тих, хто діє відкрито та щиро. У чому сьогодні твоя маленька фортуна?

Фото, фотоапарат

Фотоапарат зупиняє мить, аби вона залишилась на фото. Що в тобі варте того, аби його зберегти? Який образ із твого життя сьогодні ти хотів / хотіла би носити з собою?

ХХ

З ЧОГО СКЛАДАЄТЬСЯ ТВІЙ ВНУТРІШНІЙ ХРАМ?



Хамелеон

Пристосування — це не завжди про втрату себе. Іноді це про гнучкість, яка допомагає виживати й зберегти себе. Коли ти був хамелеоном, але не втратив себе?

Характер

Це твоя внутрішня географія: де м'яко, де твердо, а де несподівано. Характер — це не лише впертість чи м'якість, а спосіб бути собою. У чому сьогодні проявляється твій характер? Як проявляється твоя природа, коли ніхто не дивиться?

Харизма

Харизматично — це не завжди голосно. Харизма часто проявляється в тиші й щирості. Що в тобі привертає увагу інших?

Харчування

Їжа — це теж турбота. Чим ти харчуєшся сьогодні фізично та емоційно?

Хвалити

Це спосіб побачити, що щось вдалося, навіть якщо зовсім небагато. За що б ти хотів / хотіла сьогодні себе похвалити?

Хвиля

Усе рухається хвилями: емоції, думки, стани. Де ти зараз? На підйомі чи в тиші перед новим рухом?

«Емоційні аварії» відбуваються, коли ми ігноруємо власні сигнали: перевищуємо швидкість або не помічаємо перепон. Діяти більш усвідомлено допоможе путівник з емоційної регуляції «Правила внутрішнього руху» на платформі «Ти як?».



Хвіст

Це не просто частина тіла. Це вираження руху, енергії, зв'язку з природою. Хвіст може бути ознакою того, як ми рухаємося по життю. Він слідує за нами або показує наш напрямок. Він може бути яскравим, смішним або навіть символічним: як у тварин, так і людей. Хвіст нагадує нам про нашу здатність залишати слід, бути присутніми у просторі, рухатися й не стояти на місці. Як ти «рухаєшся» сьогодні? Що слідує за тобою? Що допомагає тобі залишати слід і рухатись вперед?

Хист

Це природна здатність бути в чомусь справжнім. Що в тобі живе без зусиль і проявляється найбільше?

Хліб

Простий, але життєдайний продукт. Що сьогодні стає твоїм «хлібом», що живить і наповнює тебе?

Хобі

Це маленька частинка світу, яку ти створюєш тільки для себе, маленький простір радості, де ти нічого не мусиш. Це як сад, який ти висаджуєш і доглядаєш, аби він розквітав, твоя маленька оаза, де можна просто бути. Хобі — це ніби ключ до дверей, які відкривають твої внутрішні простори. Коли ти востаннє дозволив / дозволила собі увійти в цей особливий твій світ? Що тобі хочеться робити лише тому, що тобі від цього добре?

Хореографія

Тіло пам'ятає рух, навіть коли серце розгублене. Який твій рух сьогодні? Ніжний, різкий, коливальний? Кожен день, як танець. У якому ритмі ти рухаєшся сьогодні?

Хоробрість

Це не відсутність страху, а здатність діяти попри нього. У чому сьогодні твоя маленька хоробрість?

Храм

Це не лише будівля, а простір усередині тебе, де ти є собою. Що створює твій внутрішній храм? Як ти туди потрапляєш?

Хребет

Це не просто фізична структура, а символ нашої здатності тримати рівновагу, навіть коли все навколо змінюється. Це не лише частина тіла, а й внутрішня опора. Хребет підтримує нас при стресі або у важкі моменти, дає нам можливість знову і знову підніматися. Це не просто кістки, а наша сила, вміння бути твердими, коли це потрібно, і гнучкими, коли це можливо. Сядь з рівною спиною. Уяви, що з кожним вдихом твій хребет стає ще міцнішим, з кожним видихом — більш гнучким. Як відчуття стабільності та свободи змінює твій настрій? Що сьогодні допомагає тобі триматися прямо, навіть коли навколо вітер?

Хутро

Гріє не лише тіло, а й спогади. Що або хто для тебе зараз як м'який, теплий захист від холоду?

Цуцу

ЗАЛИШ ТУТ СВІЙ «ЦВІРІНЬК»,
ЯКИЙ СЬОГОДНІ ПРИНІС УСМІШКУ



Цар

Ти — цар або цариця своєї реальності. Це означає, що твої думки, вибори і дії визначають твоє царство. Як ти хочеш сьогодні правити своїм світом? Яка внутрішня мудрість може стати твоїм троном?

Цвірінчання

Уяви, що ти чуєш тихий «цвіріньк» пташки в ранковій тиші. Це нагадування про те, що життя наповнене маленькими радісними моментами. Який «цвіріньк» принесе тобі сьогодні усмішку?

Центр

Знайди свій внутрішній центр. Це місце спокою, яке завжди з тобою. Коли світ стає неспокійним, повернись до цього центру. Це твоє місце сили, твоя опора. Де він зараз?

Циклічність

У світі все циклічне, як і в нашому житті. Існують періоди активності й відпочинку. Прийми цикл свого дня, ритм своїх емоцій. Яка фаза твого циклу зараз?

Цікавість

Це перший крок до нових відкриттів, коли хочеться більше пізнати і зрозуміти. Цікавість робить світ яскравим і захопливим. Що тебе сьогодні цікавить? Як ти можеш сьогодні задовольнити свою цікавість? Що хочеш дізнатися або дослідити?

Цілеспрямованість

Це те, що веде нас по життю. Уяви собі маяк, який світить у темряві, — це твоя мета. Куди веде твоя цілеспрямованість сьогодні?

Цілитель

Інколи ми стаємо цілителями для інших. Інколи ти — цілитель свого

тіла душі. Як ти можеш сьогодні підтримати себе на шляху до зцілення?

Спроби уникнути негативних емоцій виснажують людину, а прагнення постійно відчувати лише позитив — нереалістична мета. Усе, що потрібно знати про те, як управляти своїми емоціями та використовувати їх — в матеріалі на платформі «Ти як?».



Цілісність

Бути цілісним означає приймати всі частини себе. Немає хороших чи поганих частин. Все в тобі має своє місце. Як ти сьогодні можеш бути цілісним / цілісною?

Цілююча сила

У тобі є сила, яка допомагає зцілювати фізичні та емоційні рани. Як ти можеш сьогодні скористатися цією цілющою силою? Що принесе тобі відновлення і мир?

Цінності

Що для тебе по-справжньому цінне й важливе? Визнач свої внутрішні цінності та дій згідно з ними. Вони допоможуть тобі бути впевненішим / впевненішою. Яка твоя головна цінність сьогодні?

Цукор

Уяви, що дні життя — це цукринки в чашці чаю. Чи є в тебе щось солодке сьогодні? Може, це усмішка, хороший момент або смачний напій?

44



ЗУПИНИ МАГІЮ МОМЕНТУ.
ПОДІЛИСЯ СВОЇМИ ЧАРАМИ

Чари

Це магія моментів, коли ми відчуваємо, що все можливе, навіть коли ми цього не очікуємо. Чи пам'ятаєш ти моменти, коли проявлялись твої чари? Як діяли чари краси навколо?

Часник

Його сила ховається в його простоті та гостроті. Часник лікує, але інколи його запах сильний і відчутний. Чи є в тобі сьогодні щось, що ти боїшся визнати, бо це може бути занадто гострим?

Чемпіон

Це той, хто не здався, а це потребує внутрішньої сили та міцного духу. Він той хто точно пройшов свій шлях, здолав перешкоди. У чому ти сьогодні чемпіон для себе?

Чепуритись

Це прикрашати себе не для інших, а щоб нагадати собі: «Я достойний / достойна». Що хочеться зробити, аби відчути себе красивішим / красивішою?

Чесність

Іноді вона не лише оголює, а й визволяє. У чому ти сьогодні можеш бути чесним хоча б із собою?

Чистота

Це не про ідеальність, а про правдивість. Що в тобі зараз найчистіше?

Чмокнути

Це проста дія, але вона може нести в собі теплоту і любов. Кому або чому ти хочеш передати свою ніжність сьогодні? Як маленькі, але значущі, моменти можуть змінити твоє ставлення до світу?

Чоло

Це місце, де думки, можливо, зустрічаються з небом. Якби хтось торкнувся до твого чола, що б відчув?

Чудовисько

Воно лякає, поки ми не подивимось йому в очі. Яке чудовисько в тобі просто хоче бути почутим?

Чуйність

Це здатність розпізнавати не тільки те, що сказано вголос, а й те, що приховано в тиші. Це тонке вміння бути поруч без слів. Чи дозволяєш ти собі чути те, що не озвучене? Що сьогодні ти чуєш за тими словами, які не були вимовлені?

Думки та емоції впливають на поведінку та взаємодію з оточуючим світом. Про те, як усвідомлення цих зв'язків допомагає зрозуміти себе та інших, розповідає матеріал на платформі «Ти як?».

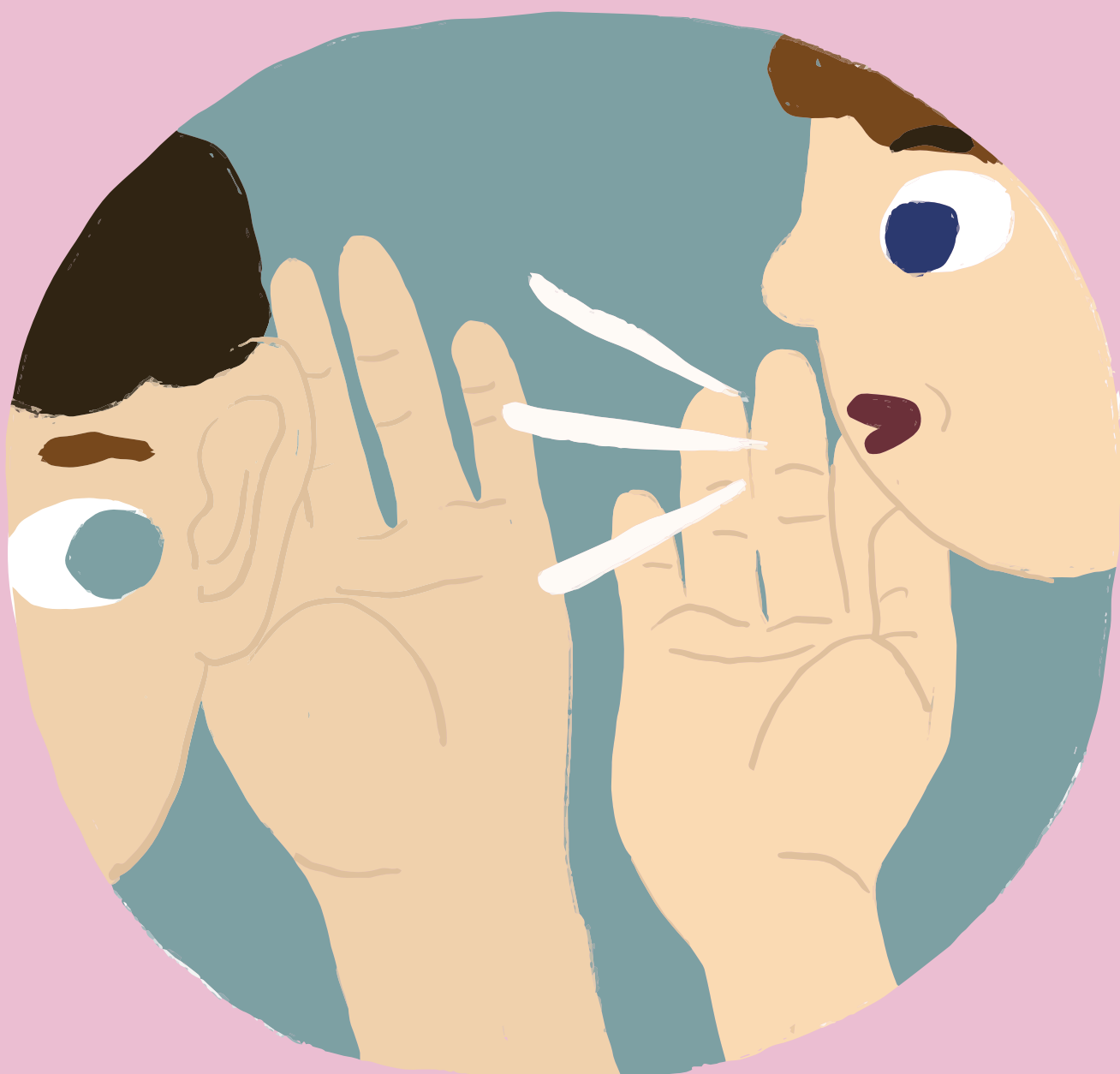


Чутливість

Це сила, яку легко сплутати із слабкістю. Що в тобі тонке, тендітне? Чи ти оберігаєш це?

Шшш

НАЙВАЖЛИВІШЕ КАЖУТЬ НА ВУХО.
ПРО ЩО ТОБІ ШЕПОЧЕ ЖИТТЯ?



Шана

Нагадує нам про важливість ставлення до себе й до інших, коли ми визнаємо цінність кожного моменту та кожної людини. Уяви, як ти шануєш свої вчинки і мудрість, відчуваєш теплоту цієї вдячності.

Шанс

Це момент, коли ми можемо змінити свою історію, використовуючи те, що зараз маємо. Уяви, як перед тобою відкривається новий шанс, і ти рішуче крокуєш вперед з готовністю до змін.

Шарж

Дає змогу побачити важливе крізь призму гумору. Ми не повинні сприймати себе занадто серйозно. Ми маємо право сміятися з власних недоліків і приймати їх. Уяви, як ти спостерігаєш за своїми рисами, перебільшуючи їх з іронією. Навчися сміятися з дрібниць. А сьогодні дозволь собі розсміятися з того, що зазвичай сприймаєш серйозно. Легкість у всьому — це теж ресурс!

Шарм

У нашому шармі справді є сила. Виявляти свою справжність — це бути собою. Тоді ми стаємо цікавими для інших. Саме справжність може надихнути, зробити нас дорогоцінними.

Шарудіти

Пригадай, як ми шаруділи листям в дитинстві. Цей звук, напевно, завжди нагадує про щось безтурботне та радісне. Шелест листя на вітру чи шарудіння листя восени — це звуки розслаблення. А ти як вважаєш?

Шарф

Він м'який і теплий, як обійми. Уяви, що ти обмотуєш себе шарфом і

відчуваєш тепло. Шарф — це наша можливість обійняти себе.

Швидкість

Навіть у швидкому світі ми маємо право визначати свій темп і рухатись у своєму ритмі. Яка швидкість тобі пасує саме сьогодні? Ти опинишся вчасно скрізь, де насправді потрібно.

Шейк

Як метафора нашого життя, коли все змішується, а в підсумку виникає щось нове — смак, колір, сенс. Саме зараз уяви, як ти змішуєш інгредієнти для ідеального коктейлю, де кожен компонент має свою унікальність.

Шепіт

Усе важливе може звучати зовсім тихо, ледь чутно. Як найважливіші слова чи зізнання, які промовляють лише на вухо. Уяви, як ти чуєш шепіт життя, що несе тобі добрі новини.

Шлейф

Це символ того, як наші вчинки й думки залишають слід. І як цей слід може бути світлим і позитивним. Уяви, як ти йдеш по життю, а шлейф твоїх дій залишає за собою світло.

Шовк

У нашому житті є моменти м'якості, коли можна дозволити собі відпочити, відчути ніжність і підтримку. Уяви, як ти проводиш рукою по шовковій тканині й відчуваєш як кожен дотик дає спокій.

Шпаківня

Як знак нашої турботи про тих, хто її потребує. Це нагадування, що ми

можемо створити захищений простір для себе та інших. Це прихисток для наших внутрішніх птахів. А якщо уявити шпаківню всередині себе? Який птах жив би в тобі?

Шпинат

Це як нагадування, що ми отримуємо сили від простих, природних речей — зелених, свіжих, живих. В яких стравах ти любиш шпинат?

Щуцц

МІСЦЕ
ДЛЯ РОЗМОВИ
З СОБОЮ



Щастя

Це не завжди щось велике. Інколи щастя — це чай, дотик, погляд, безпека. Дозволь собі відчувати маленьке щастя сьогодні. Без обов'язків, без доказів.

Щебетати

Дозволь собі побути легкою пташкою. Поговори з другом або деревом, озвуч пошепки свої мрії. Щебет — це знак життя, гри, радості.

Щедрість

Це не лише давати іншим, а й собі. Щедро дати собі відпочинок, тепло, тишу. У чому ти сьогодні можеш бути щедрим / щедрою до себе?

Щемний

Інколи бувають щемливі почуття. Вони не завжди погані, вони глибокі. Згадай момент щемкої ніжності, коли хотілося плакати від любові. Це знак, що ти живий / жива, відчуваєш, маєш серце.

Щирість

Це коли твої слова і вчинки відображають те, що ти справді відчуваєш. Це як чисте дзеркало, що не приховує нічого, а просто віддзеркалює дійсність. Щирість — це бути відкритим, без масок, страху бути таким, яким ти є. Вона може бути ніжною і прямою, але завжди чесна. Щирість дає змогу людям бачити твоє справжнє «я», навіть якщо воно не завжди ідеальне. Це сміливість бути вразливим, не побоюючись зізнатись у своїх думках чи почуттях. Що б ти сьогодні хотів / хотіла сказати собі щиро, без прикрас?

Щит

Уяви, що в тебе є внутрішній щит. Він з любові, з досвіду, з тих, хто тебе підтримував. Його не треба носити постійно, але можна підняти, коли щось болить. Що або хто сьогодні може бути твоїм щитом?

Щільно

Іноді ми занурюємося в щільність турбот, планів, інформації. Спробуй на хвилю «розщільнити» це. Відчуй простір між подихами та думками. Навіть у щільному дні є віконце для себе.

Щітка

Уяви, що ти лагідно «вичищаєш» з себе втому, чужі очікування, усе зайве. Проведи уявною щіткою по своїх думках і плечах, обтруси зайве і залиш для себе легкість.

Прості вправи для заспокоєння та поради для стійкості зібрані в Аптечці психологічної самопомоги на платформі «Ти як?». Посібник буде корисним кожному та кожній, хто відчуває емоційне спустошення та напруження в тілі, злість або сум.



Щоденник

Іноді варто записати для себе щось на папір. Не для когось, а просто для себе. Твій щоденник — це простір, де все має право бути. Напиши кілька речень сьогодні. Можна від руки, а можна подумки. Це розмова з собою.

6



Ь — М'ЯКІСТЬ, ЯКУ СКЛАДНО ПОБАЧИТИ,
АЛЕ МОЖНА ВІДЧУТИ

М'який знак — дивна літера, як і сама *м'якість*. Її складно побачити, можна лише відчути. Ми не завжди її цінуємо, не завжди вчасно використовуємо. Іноді вважаємо за слабкість. А вона додає дбайливості нашому життю. Наче огортає м'якою ковдрою та усміхається, як іноді усміхаються лише одними очима. М'якість дає нам силу адаптивності, можливо, саме з неї виростає чутливість, емпатійність. Може, саме завдяки їй можлива гнучкість? М'яке не ламається та може бути дуже витривалим. Проте м'якість потребує структури, навіть найчутливіша і найм'якша людина вміти сказати «ні». Як ви можете проявити м'якість до себе? Чи можете ви сказати жорстке «ні», аби виявити силу своєї м'якості?

Ю Ю

НАВІТЬ МАЛЕНЬКИЙ ЮВІЛЕЙ
ВАРТО СВЯТКУВАТИ

ПН						
ВТ						
СР						
ЧТ						
ПТ						
СБ						
НД						
КІЛЬКІСТЬ ДНІВ БЕЗ...						
1 ✓	2 ✓	3 ✓	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Ювелір

Ти — ювелір свого досвіду. День за днем обточуєш свої думки, почуття, вибори. Іноді блиск виникає не від ідеальності, а від турботи. Що ти хочеш сьогодні відшліфувати в собі з любов'ю?

Ювілей

Іноді варто святкувати навіть щось маленьке. Три дні без самокритики? Ювілей. Глибокий вдих і сльоза, що впала? Ювілей. Який сьогодні маленький ювілей у твоїй душі? Відзнач його ніжно. Ти заслуговуєш на це.

Юність

Це не лише про вік, а й про наше відчуття себе самих. Про віру в те, що все попереду, про здивування світом. Згадай момент, коли ти востаннє відчував / відчувала себе юною, вільною, мрійливою, живою. Дозволь собі трохи юності просто зараз.

Юшка

Вона має простий, домашній, затишний смак. Уяви, що ти готуєш свою внутрішню «юшку». Що туди входить? Що тебе живить, гріє, дає сили? Згадай смак, аромат, спогад про щось дуже тепле. Це твоя опора.

Яя

ЯДРО — ТВОЯ СЕРЦЕВИНА.
У ЧОМУ ТВОЄ Я?



Яблуко

Його можна відкусити, пожувати, відчути соковитість. Життя схоже на яблуко, його не зрозумієш, поки не спробуєш. Який твій сьогоднішній смак життя?

Ягода

Маленька, солодка або кисла — і така наповнена. Уяви, що сьогоднішній твій стан — ягода. Яка саме? Що в тобі зараз дозріло? Чим сьогодні ти можеш насолодитись?

Ягуар

Він має тиху, сильну ходу — це схоже на впевненість, яка не кричить. Ти можеш сьогодні пройти сміливо, тихо, гідно, як ягуар?

Ядро

Це твоя внутрішня частина, яка не змінюється, навіть попри вітер і обставини. У чому твоє «я»? Якщо скинути лушпиння страху й сумнівів, що залишиться? Те, на що можна опертися. Твоє ядро — безцінне.

Яйце

Це символ життя, початку, захисту. Що сьогодні в тобі зароджується? Що зараз ще таке тендітне, але вже існує? Потримай уявне яйце в долонях і збережи.

Янгол

Уяви, що в тебе є особистий янгол — маленький або великий. Уяви, що він зараз поруч. Щоб ти сказав / сказала йому? Уяви, що ти можеш покладатися на його силу. Відчуваєш, як він тримає над тобою свої крила? А якщо б ти був для когось янголом, якого б розміру були твої крила? Що ти відчуваєш, коли уявляєш себе з крилами, розкритими на повну силу?

Ярмарок

Уяви внутрішній ярмарок відчуттів. Тут є радість і сум, смак і барви.

Що сьогодні «продаєш» світу ти? А що хочеш «купити» для себе? Може, увагу, спокій, натхнення?

Яскраво

Дозволь собі сяяти. Не ховай світло, не притишуй барви душі. Що сьогодні зробить твій день яскравішим? Усмішка? Шарпетки з лимонами? А може, одна тепла думка про себе?

Ясно, ясність

Уяви, що в твоїх думках вітер розвіює туман. Що ти бачиш? Що хочеться сказати собі ясно й по-простому? Ясно бачити, відчувати, говорити, жити — ти точно можеш!

Яструб

Він бачить ширше, ніж ті, хто на землі. Уяви, що можеш на мить піднятися і подивитись на ситуацію згори. Що змінюється в сприйнятті? Що раптом стає ясним?

Яхта

Уяви, що ти на яхті — власному внутрішньому кораблі. Ти кермуєш ним. Інколи штиль, інколи вітер, але в тебе є вітрила, напрям і компас у серці. Який твій сьогоднішній курс? Можна просто зупинитися, пливати повільно, дивитись на хвилі. І це теж шлях.

Ящірка

Вона майстриня адаптації: вміє зупинитись, захватись, змінити напрямок. Що ти можеш змінити прямо зараз, аби зберегти сили? І пам'ятай: ящірка може виростити новий хвіст.

Комфортне спілкування передбачає наявність чітких особистих кордонів. Як їх встановити й утримувати, що робити, коли хтось перетнув межу — у матеріалі на платформі «Ти як?».



Техніки самодопомоги та рекомендації
для плекання стійкості — на платформі «Ти як?»
Всеукраїнської програми ментального здоров'я



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської