

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОЙ СИТУАЦИЕЙ?



Просто о важном:
советы психолога



Шаг 1. Отгоревать

Принять свое
состояние, дать себе
время осознать
изменения.



Шаг 2. Остановиться и проанализировать ситуацию



Ответьте себе на вопросы:

- Что сейчас со мной происходит?
- Что я чувствую?

Шаг 3. Понять свои потребности

Помогут ответы на вопросы:

- Чего я хочу?
- Что мне нужно?



Шаг 4. Найти точки опоры

Ответьте себе на вопросы:

- Какие ресурсы у меня уже есть, чтобы двигаться к желаемому?
- На что я могу опереться?



После преодоления кризиса важно постоянно работать над своим состоянием

Сложные жизненные ситуации будут возникать не один раз, поэтому важно знать свои ценности, изучать свои реакции, понимать точки опоры и брать ответственность на себя.