

# ШВИДКИЙ РЕЦЕПТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

**Для чого:** щоб вистояти, перемогти й відродитися – на часи війни та інших життєвих випробувань

## ІНГРЕДІЄНТИ:

### 1 ЦІННОСТІ:

вони є основою, у них будемо занурювати усе інше; це те, що найголовніше, заради чого уся наша боротьба – любові, дітей, майбутнього України і т.д. Дають відчуття сенсу, Правди, незламну витримку та відданість іти до кінця.

### 2 ДІЯ У НА-ДІЇ:

основна частка. Ефективно, організовано діяти, зайнявши своє місце у Строї. Діяти з надією, глибоким знанням, що кожен крок наближає до неминучої Перемоги сил Світла. Збалансована дія: і для праці, і для віднови.



### 3 МУДРІ, СВІТЛІ ДУМКИ:

додаємо при потребі, насправді їх не треба забагато – але рівно стільки, щоби скерувати наші дії та мудро сприймати виклики. Надихаючі вислови, молитви, бойові мантри, поезія – різні форми, але наповнені тим самим – мудрістю й Світлом.

## ПРИГОТУВАННЯ:



- Змішуємо інгредієнти, даємо трішки настоятися, думкам і діям просочитися цінностями.
- Звіряємо смак – має бути сповнено відчуттям мужності та рішучості, містити аромат любові та глибокого миру. Може включати в залежності від місця і часу виготовлення також елементи тривоги, смутку, праведного гніву – але без гіркоти відчаю, присмаку паніки чи озлоблення. Часто містить відчуття радості та вдячності.
- Якщо щось смакує не так – корегуємо: є відчай – додаємо надії; паніку – нейтралізуємо відвагою, багато смутку і болю – потребуємо співчуття...
- Вживаємо.

## ПІДКАЗКИ:

- Найкраще готувати разом з іншими, тоді виходить дуже гарна композиція...
- Не бійтеся експериментувати – з досвідом буде кожен раз краще!
- Не забуваємо теж пригощати тих, хто поруч, та частуватися у них навзаєм – у кожного стійкість має свій присмак, свій відтінок.
- І пам'ятайте – це для усієї родини – і дітей, і дорослих!

NOVA  
UKRAINE



americares



ІНСТИТУТ  
ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я

УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



УКРАЇНСЬКИЙ  
ІНСТИТУТ  
КОГНІТИВНО-  
ПОВЕДІНКОВОЇ  
ТЕРАПІЇ

КОЛО(С)СІМ'І

Центр здоров'я та розвитку

k-s.org.ua