

ПАМЯТКА для плохих дней

ВЫ - НЕ ЭТА
БИТВА

1. Плохие дни не означают плохую жизнь

2. Не все мысли - истина

Пфф

3. Чувства - это не факты

Но ваши чувства реальны
и обоснованы

4. Единственный выход - насквозь

ПРОСТО ПЕРЕЖИВИТЕ ЭТО

→ 5. Ваша ценность не зависит от обстоятельств

↓
ВЫ ЛЮБИМЫ И ДОСТАТОЧНЫ ВСЕГДА.
↓

ЖИЗНЬ ГАРАНТИРУЕТ ЭТО

6. Ничего не остается прежним

7. Вы не можете быть всем для всех

НО ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ
ВЕРНЫМИ СЕБЕ

8. Будьте бережны к себе и доверяйте своему
внутреннему голосу, силе и способностям.

И БЫТЬ УЯЗВИМЫМ

9. Вы не одиноки

Это нормально - обратиться
за помощью

10. Сфокусируйтесь на вещах, которые вы можете
контролировать

Отпустите остальное

← МИР НЕ РУХНЕТ