

Фрази підтримки, які потрібні всім нам сьогодні



ти як?

и
для

Сила слова допомагає подолати стрес, почуватися краще і вчитися мислити позитивно. Спробуєте?

Навіть якщо наразі не знаєте, що собі сказати, ми зібрали фрази-мотиватори, які стануть в нагоді. Їх можна говорити собі біля дзеркала зранку, шепотіти у складний момент, подумки повторювати під час прогулянки та періодично нагадувати дітям.

Я просто можу нагадати собі:

Я можу взяти
паузу

Я можу бути
щасливим/щасли

У мене все
вийде



ТИ ЯК?

ur
для

Головне підкрімляємо відповідні фрази почали працювати, їх потрібно активувати

Я просто можу нагадати собі:

Я сильніший/
сильніша за свої
страхи

У мене достатньо
енергії та впевненості
для цього

Я цінний/цінна

Я не маю бути
ідеальною/ідеальним



ТИ ЯК?

ur
для

Матеріал юго-західного [UNICEF Ukraine](#) за підтримки Всеукраїнської програми

Я просто можу нагадати собі:

Я заслуговую
на любов та увагу

Я є собі найкращим
другом/подругою

Я дбаю про себе. Це дає
мені натхнення та бажання
рухатися вперед



Я довіряю собі.
Я впораюся

ти як? ур