



# ЗВИЧКИ, ЯКІ ЖИВЛЯТЬ, А НЕ ВИСНАЖУЮТЬ

(Блок 6: Звички – день 2)

1

## Ресурсні звички: навіщо це?



Дорослість — це не про витримати більше.

Це про те, щоб не доводити себе до краю.

✿ Ресурсні звички — це не героїзм і не марафони самовдосконалення.

Це маленькі дії, які щодня повертають тебе до себе:

- турбота → замість виснаження
- опора → замість зривів
- передбачуваність → замість хаосу

2

## Приклади щоденних ресурсних звичок



ЗРАНКУ:

- Вода одразу після пробудження
- Повільне прокидання без екранів
- Світло або свіже повітря
- 5 хв на себе — замість одразу в чат



ВДЕНЬ:

- Перерви на дихання / потягування / вихід
- Їсти вчасно, не "згадати ввечері, що не їв(-ла)"
- Зберігати ритм "дія — пауза — дія"



УВЕЧЕРІ:

- Вимкнути шум (зовнішній і внутрішній)
- Розвантажити думки (записати, проговорити, відпустити)
- Вчасно лягти спати — не в момент повного зносу

## “Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює

3

### Як додати нову звичку легко?

- ◆ 1. Не геройствуй — вибери одне.  
Менше = краще закріпиться.
- ◆ 2. Прив'яжи до наявної звички.  
Наприклад: "після чищення зубів — п'ю воду"
- ◆ 3. Дай собі дозвіл не бути ідеальним(-ою).  
Повернув(-ла)сь — уже молодець.
- ◆ 4. Запиши на видному місці.  
Видимість = нагадування = дія
- ◆ 5. Відзначай прогрес.  
Навіть якщо просто подумки: "Сьогодні я обрав(-ла) себе"

4

### Мій ресурсний план на цей тиждень

Що я вже роблю для себе? (3 речі)

- 1....
- 2....
- 3....

Яку 1 нову звичку хочу додати?

- ◆ ...

Коли / як я це робитиму?

- ◆ ...

Як я відзначатиму, що тримаюсь?

- ◆ ...

📌 Цей план — не для ідеальності. А для підтримки.  
Ти не в гонці. Ти в процесі 🧡