

“Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює



# ТІЛО — ТВІЙ POWERBANK

(Блок Б: Тіло – день 1)

1

## Чому тіло — основа ресурсності?



Думати, вирішувати, бути продуктивним(-ою), спокійним(-ою), творчим(-ою)?

Можливо тільки тоді, коли тіло — не в режимі виживання.



**Тіло — це не оболонка. Це система сигналів:**

- Втома  $\neq$  слабкість  $\rightarrow$  це запит на відновлення
- Напруга  $\neq$  сила  $\rightarrow$  це часто сигнал “стоп”
- Болі  $\neq$  кара  $\rightarrow$  це спосіб звернути твою увагу



**Дорослість — це не “витерпіти більше”, а вчасно почути і потурбуватись.**

2

## Вправа: “Сканування тіла”

1–2 рази на день зупинись і проговори подумки або запиши:

- ◆ Що я зараз відчуваю фізично?
- ◆ Де в тілі є напруга, біль, дискомфорт?
- ◆ Чи я голодний(-а), зневоднений(-а), втомлений(-а)?
- ◆ Що я ігнорую в тілі прямо зараз?



**Не треба нічого змінювати. Просто бачити вже запускає новий рівень контакту з собою.**

# “Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює

3

## 15 дій, які повертають тіло в ресурс

 Ресурс  $\neq$  “відпочинок на Мальдівах”.

Це — про звичайні дії, які підтримують тебе тут і зараз.

- ✓ Сон без телефона
- ✓ Склянка води вчасно
- ✓ 10 хв тиші
- ✓ Прогулянка
- ✓ Потягнутись
- ✓ Вдих–видих–пауза
- ✓ Прийом їжі без багатозадачності
- ✓ Душ або тепла ванна
- ✓ Дотик / обійми
- ✓ Перервати прокрастинацію рухом
- ✓ Прибрати шум / людей / екрани
- ✓ Написати тілу: “дякую, що витримуєш”
- ✓ Промовити вголос: “я тебе чую”
- ✓ Відключити все хоча б на 15 хв
- ✓ Сісти і зробити... нічого


 Обери хоча б одну дію щодня. Це вже турбота. Це вже зрілість.

4

## Мій ресурсний намір

Напиши коротко:

- Що я ігнорував(-ла) в тілі останнім часом?
- Що я хочу змінити?
- Що зроблю для себе вже сьогодні?

 Це твоя нова угода з тілом. Без фанатизму. Але з повагою.