

“Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює



## ДОВГОСТРОКОВІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

(Блок 7: Як жити в шторм – день 3)

1

### Таблиця: «Мої довгострокові стратегії»

Познач, що вже працює, що хочеш додати до свого життя, а що точно не твоє. Не обов'язково заповнювати все — просто подумай, що тебе підтримує.

Категорія	Що вже працює	Що хочу додати	Що точно не моє
Маленькі ритуали			
Тілесні практики			
Соціальні контакти			
Обмеження шуму/перевантаження			
Нагадування про сенс			

2

### Ресурсна картка «Що мене тримає»

Заповни короткі пункти — це твоя особиста шпаргалка на складні періоди:

3 речі, які зазвичай дають мені сили:

- 
- 
- 

2 людини, з якими я можу бути чесним(-ою):

- 
- 

1 дія, яка допомагає повернутись до себе:

-

# "Шлях зрілості" – гра, яка тебе змінює

3

## Мій емоційний survival-набір

Заповни свій набір підтримки на кожен день:

🎧 Пісня, яка мене стабілізує: \_\_\_\_\_

📖 Книга, до якої повертаюсь: \_\_\_\_\_

💬 Фраза, яка мене підтримує: \_\_\_\_\_

🌿 Місце, де стає легше: \_\_\_\_\_

🍵 Ритуал, який заземлює: \_\_\_\_\_

4

## "Списки збереження" (що тримати при собі, що відпустити)

Подумай, що ти хочеш залишити з собою на період труднощів, а що — навпаки, відпустити.

Тримати при собі (якість, дія, нагадування)	Відпустити (очікування, навантаження, установки)

**Наприклад:**

### ♦ Тримати при собі:

Ранкову прогулянку; фразу "я роблю стільки, скільки можу"; контакт із тілом через дихання; людину, з якою можна чесно говорити; список 3-х речей, за які вдячний(-а); час для себе без почуття провини; свій ритм; підтримку — навіть мінімальну; сенс, заради якого встаю; заземлення через звички (чай, тепло, нотатки).....

### ♦ Відпустити:

Ідею, що я маю бути продуктивним(-ою) завжди; очікування, що все буде легко; самобичування за "застої" чи втому; переконання, що маю справлятися сам(-а); прокрастинацію через страх; порівняння з іншими; біганину "щоб не зупинитись"; установку "я не маю права на слабкість"; тиск "бути кращим(-ою)" щодня; установку "маю завжди триматись на позитиві" .....