

МОЇ РЕСУРСИ

присутність тут і зараз.
5 сенсорних відчуттів:
смак, зір, нюх, звук, дотик

**час і простір
для себе**

контакт
приналежність
вміння запитувати
про підтримку

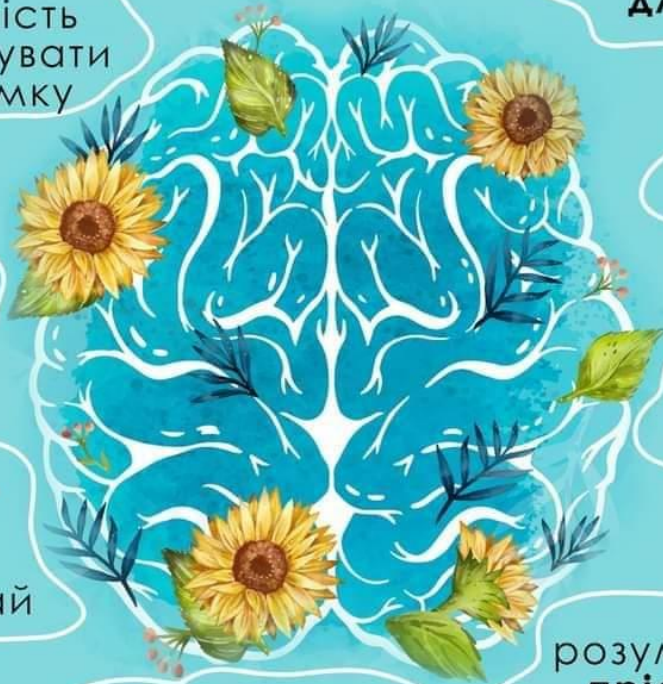
**час і простір
для двох**

**турбота
про тіло,**
фізичний рух,
сон

природа

**присутність
в процесі:**
п'ю чай і
думаю про чай

**баланс:
рух, спокій**



**підтримуючі
реалістичні
думки**

**розуміння своїх
пріоритетів,
вміння казати «ні»**

**мої дії,
які дають радість,
полегшення,
комфорт,
відпочинок,
безпеку**

відчуття прогресу
маленькими кроками.
навчання, розвиток
вдячність, цікавість

кордони
вміння казати
і чути слово «ні»

потужні дії
згідно моїх
цінностей
та в сфері
мого впливу

**бути собою
бути з тобою**

інфографіка: Наталя Біда, психолог КПТ і АСТ