

ЯК ГОВОРИТИ
♥ З СОБОЮ ♥
ДОБРОШЕ



Те, як ви розмовляєте з собою
дуже важливо для вашого
ментального здоров'я, тому потрібно
бути трошки добрішими.

Далі наведені приклади негативних
фраз, які ми часто можемо казати
собі, та як їх можна замінити на
більш позитивні.

~~Це занадто важко, я не можу
з цим розібратися.~~

Я знаю, що можу попросити
про допомогу, я не повинна/ен
робити це самотужки.

~~Це ніколи не спрацює.~~

Я можу навчитися робити так,
щоб це спрацювало.

~~Я не зможу зробити це так
само добре, як інші.~~

Я можу знайти власний
спосіб щось робити. Мені не
варто порівнювати свій шлях
з чужим.

~~Я така/ий лінива/ий.~~

Моєму тілу та розумові
потрібна перерва.

Відпочинок – це також
продуктивно.

Джерело: <https://www.instagram.com/p/CoCN3qftFji/?hl=uk>