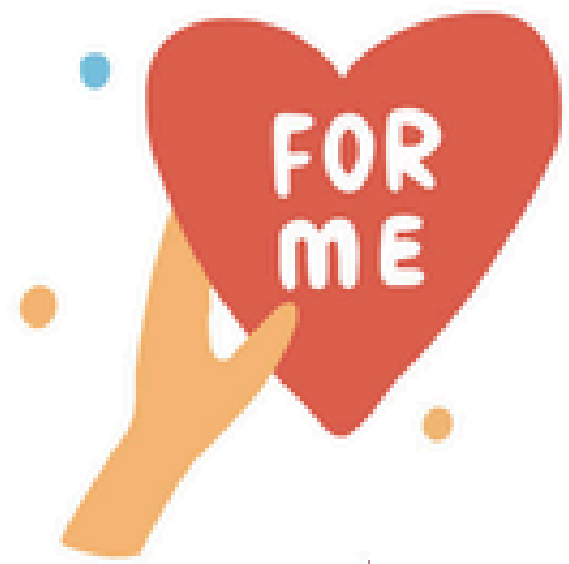


# Твоя внутрішня сила: путівник з розвитку життєстійкості

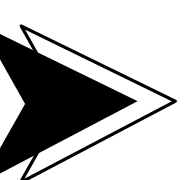
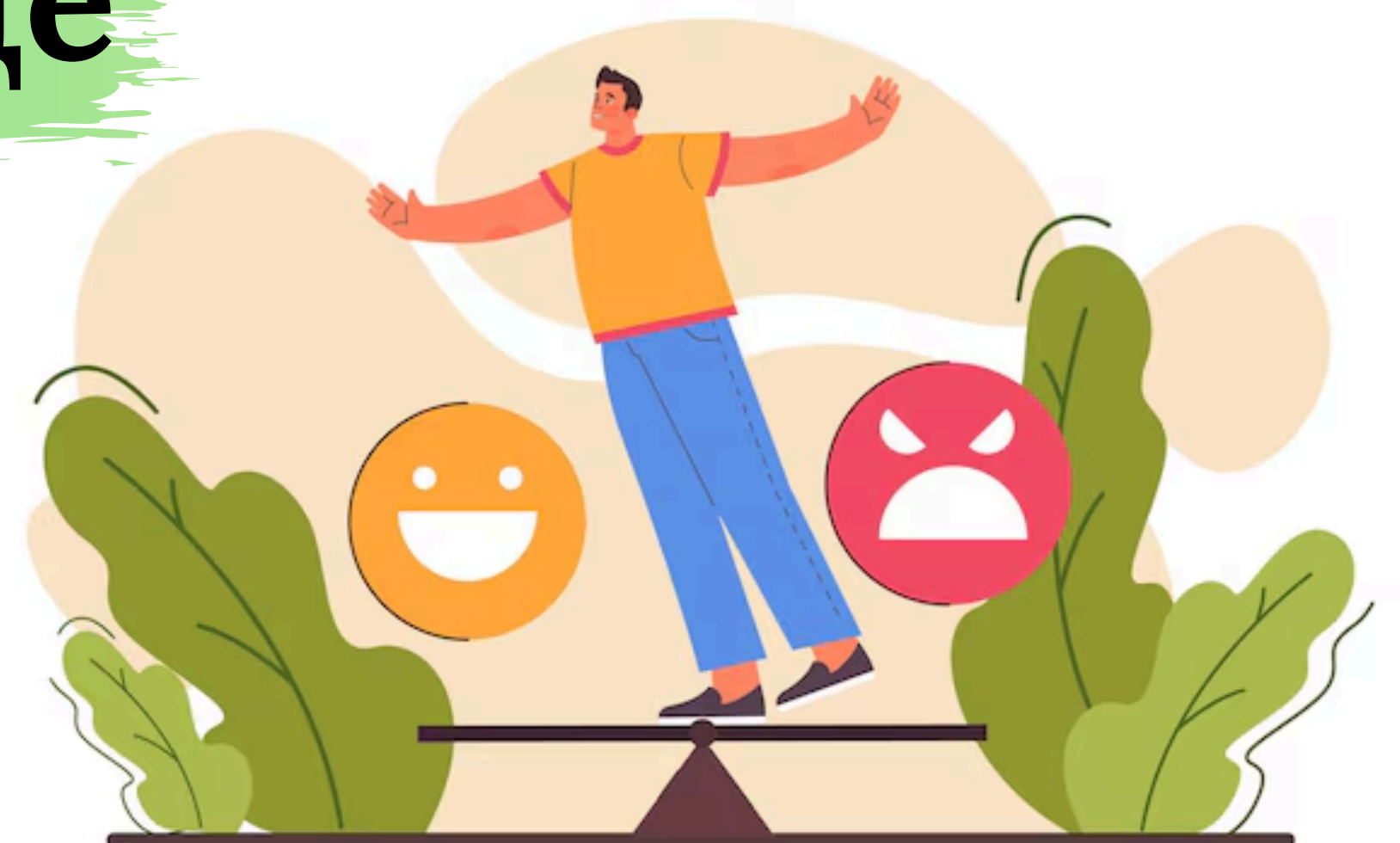


Світ, у якому ми живемо, зараз сповнений постійних змін, викликів та негараздів. Внаслідок цього ми можемо відчувати невпевненість, страх, тривогу. Життєстійкість не може вирішити наших проблем, але вона визначає те, як ми до них підходимо. Чи боремося з ними з вірою у свої сили, чи здаємося під тиском обставин. Та добре те, що...

**Життєстійкість можна і треба розвивати!**

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ - це**

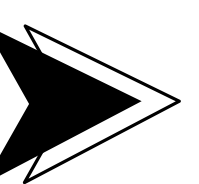
обирати ті думки, дії та почуття, що дозволять вам досягати найкращих результатів.



**Та це не означає** бути постійно міцним та в гарному настрої. Це про емоційну гнучкість, здатність протистояти тиску та відновлюватися після складних випробувань. Ми вчимося життєстійкості не для того, щоб уникати поразок і негативних емоцій (життя завжди підкине нам привід для хвилювання), а для того, щоб змогти з цим впоратися.

**Як і зміцнення м'язів, розвиток життєстійкості потребує часу, цілеспрямованості та послідовності.**

**У цьому гайді ви знайдете практичні вправи, які допоможуть вам натренувати свою життєстійкість)**

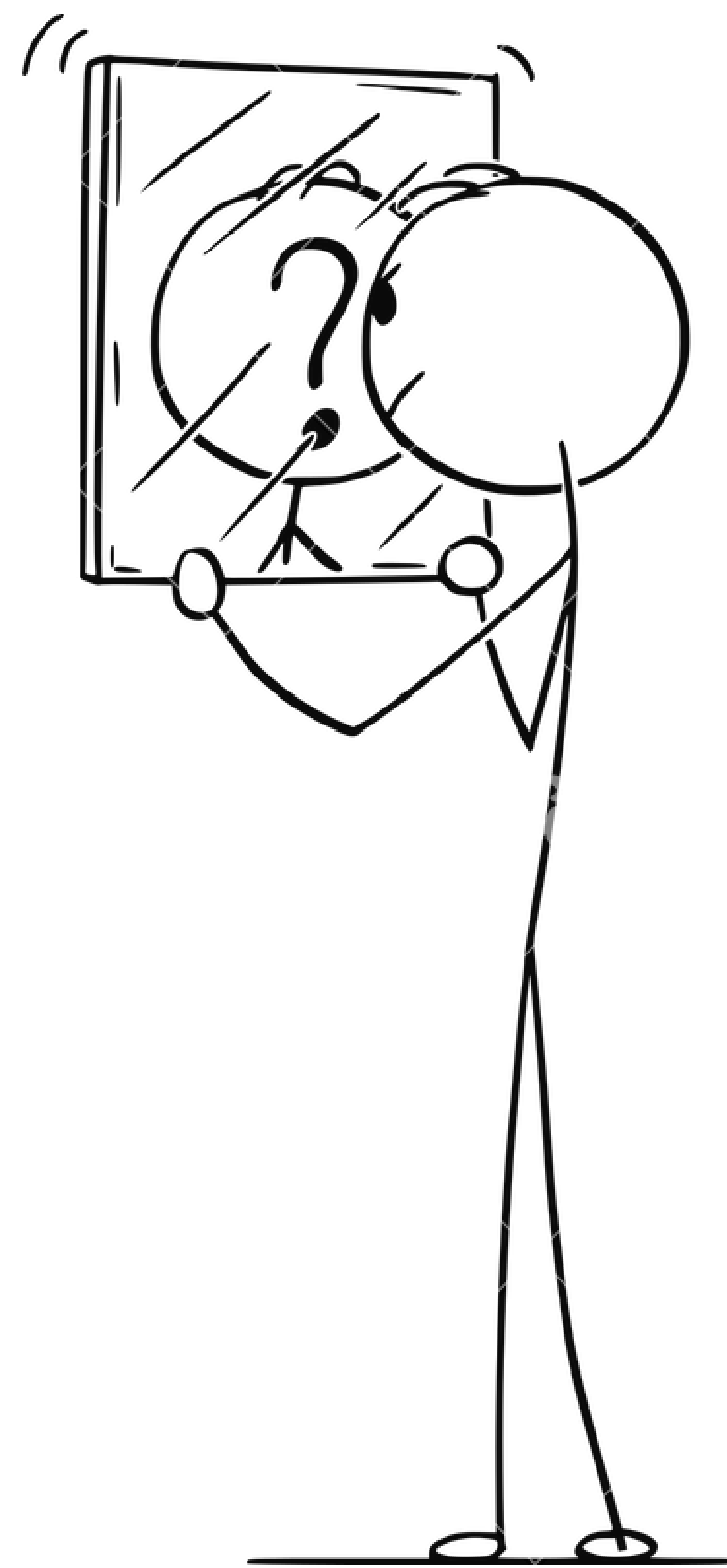




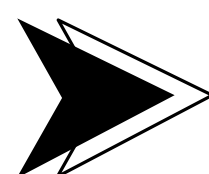
## Самоцінність

це поєднання самоповаги та особистої віри в те, що ви робите унікальний внесок у роботу.

Самоцінністю керує наш внутрішній голос, який говорить нам, чи достатньо ми хороші. Те, наскільки ми цінуємо себе, впливає на наше здоров'я та те, як ми вибудовуємо стосунки з іншими.



**Як підвищити своє почуття самоцінності?**





## 1. Зменшуємо самокритику.

- Спробуйте помічати та усувати свої негативні висловлювання у повсякденній роботі.
- Запишіть на одній стороні аркушу всі випадки, коли ви говорили собі: «Я повинен/на зробити Х».
- Потім спробуйте змінити «повинен» на «хочу» і подивіться, що ви відчуваєте щодо цього твердження. Зробіть це для кожного твердження. Перегляньте список і залиште тільки те, що ви дійсно хочете.

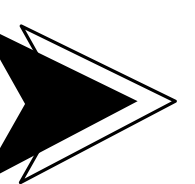
## 2. Турбуємося про себе.

Перелічіть все, що ви можете робити щотижня, щоб піклуватися про себе, наприклад:

- харчування (достатня кількість води, регулярне харчування, здорова їжа);
- фізичні вправи;
- друзі та контакти на роботі (хто піклується про вас і як ви можете проводити з ними більше часу?).

А що допомагає саме вам?

LOVE  
YOU  
SELF



### 3. Афірмації.

Напишіть персоналізований список ваших ключових сильних якостей.

Постарайтеся написати щонайменше 10 тверджень.

Напр.,

- Я можу...
- Я знаюся на...
- Я гордий за себе за...
- Я...



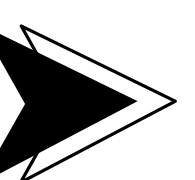
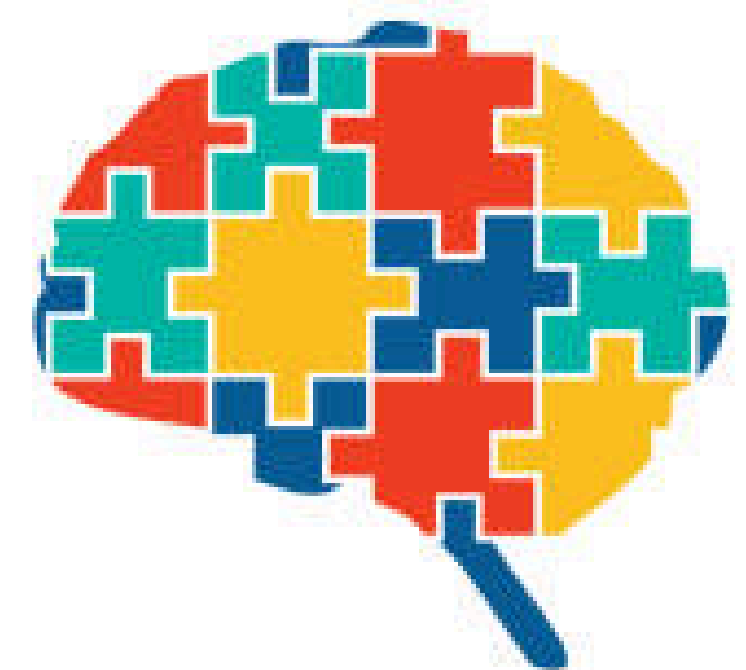
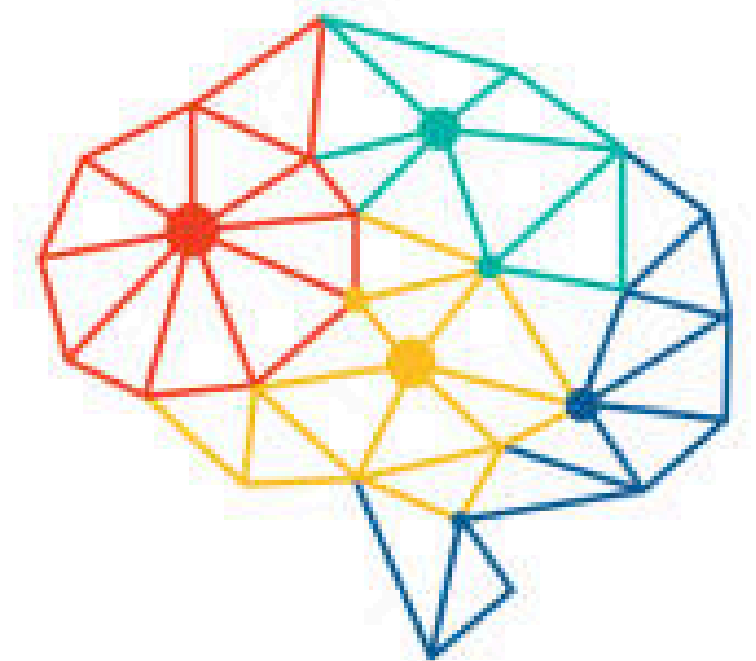
Тримайте його під рукою на телефоні або у нотатнику. Використовуйте цей список за потреби (коли у вас зустріч з колегами або керівником).

### 4. Хто я?

Ця вправа допоможе вам визначити свої основні таланти.

Запишіть у трьох словах про:

- свою **ідентичність**: хто ви;
- свою **унікальність**: свій унікальний талант;
- свою **мету**: у чому сенс вашої роботи для вас.



# Як ефективніше боротися з стресом на роботі?



## 1. Розпізнаємо емоції.

Ця вправа дозволить вам подивитися на свої емоції як корисну інформації, що допоможе вирішити проблему.

**Крок 1.** Зупиніться на хвилику і скажіть собі: «Я відчуваю емоцію».

**Крок 2.** Назвіть емоцію. Використовуйте лиші основні емоції (сум, злість, страх, щастя/радість, сором, провина).

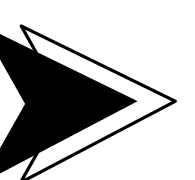
**Крок 3.** Уникайте природного інстинкту сказати щось на кшталт: «Ця робота змушує мене відчувати це». Залиште відповідальність за свої емоції винятково на собі.

**Крок 4.** Прийміть цю емоцію. Визнайте її природною як для ситуації, в якій ви перебуваєте.

**Крок 5.** З'ясуйте, яке переконання про себе спричинило вашу реакцію. Це може бути: «Я повинен постійно відчувати щастя на роботі»; «Я завжди помиляюся».

Зазвичай це негативні переконання, які ми сформували на основі власного досвіду.

**Крок 6.** Оскаржте переконання. Наприклад: «Робота завжди сповнена злетів і падінь»; «Я намагаюся робити все правильно, але не завжди досягаю успіху, і це нормально».

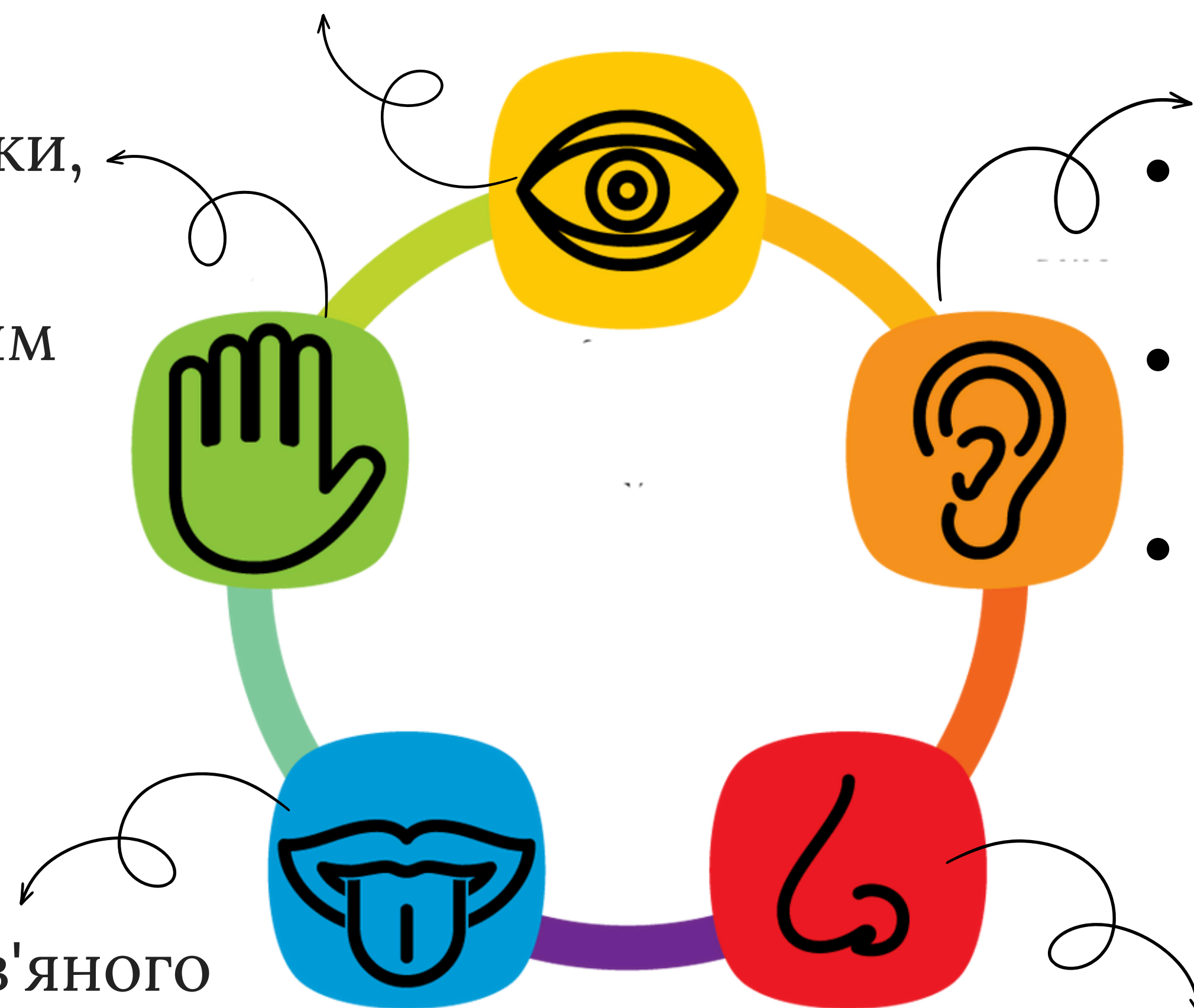


## 2. Самозаспокоєння.

Самозаспокоєння - це стратегія подолання стресу, яка зазвичай містить будь-яке з п'яти почуттів.

- Подивіться щось смішне (відео або фото)
- Прочитайте щось підбадьорливе
- Подивіться фотографії близьких людей
- Поспостерігайте за хмарами протягом хвилини

- Помасажуйте руки, голову, шию
- Подихайте свіжим повітрям
- Розімніть руки і ноги



- Послухайте улюблену музику
- Проспівайте улюблену пісню
- Промовляйте вголос позитивні твердження для підбадьорення

- Випийте трав'яного чаю
- З'їжте щось корисне
- Повільно посмокчіть цукерку

- Понюхайте лаванду або ваніль
- Глибоко вдихніть свіже повітря

“Коли ви відчуваєте, що вас змітає, згадайте, що навіть найвища хвиля врешті-решт розбивається.”

Лора Вілд