



Активація цінностей: їм належить звучати!

Кожен з нас має певну систему цінностей – керівних принципів, що спрямовують наші дії і спосіб присутності у найважливіших сферах життя. Відповідно до цінностей ми робимо вибір, приймаємо прості повсякденні і складні життєві рішення, будуємо плани і здійснюємо вчинки. Цінності нас надихають. Вони є компасом нашого життя. І вони мають величезну енергію – але щоб ми змогли її перейняти, нам потрібно, щоби цінності – мов дзвін – «звучали», а ми відповідно – з ними резонували...

Вказівки:

1. Передусім потребуємо усвідомлення наших ключових цінностей. Спробуйте подумати і прислухатися глибоко: «Якою людиною я хочу тут бути? В який спосіб діяти? Що є найважливішим у моєму житті? Що є його сенсом, його найглибшою Правдою?»
2. Тоді подумайте, що є «носіями» ваших цінностей, що змушує їх «звучати»? Ці носії – наче набір ваших «дзвонів» – вдаряючи у них, ви можете активувати свої цінності, змусити їх звучати – мов музику у просторі вашого серця. Це можуть бути надихаючі тексти, фото, малюнки, відео, історії, спогади, пісні, музика, національні і духовні символи, і звісно – люди, які їх розділяють, які живуть ними і т.д.
3. Подбайте, щоб у ритмі вашого життя було щоденне звернення до цінностей – свого роду традиція «бити у дзвін» – це важливо робити щонайменше вранці, починаючи і плануючи день, і ввечері його завершуючи. Знайдіть зручний спосіб. Зробіть це звичкою. Це свого роду щоденне «націлювання» і «налаштування», щоби бачити цінності мов зорі, що світять над нашим життям, і могли подорожувати за ними.
4. Потурбуйтеся теж про те, як тримати зв'язок з цінностями протягом дня: можливо надихаючий малюнок чи фото можуть бути у вас на робочому столі, можливо пісня у плейлисті, який слухаєте по дорозі на роботу, а можливо є коротка фраза, яка містить у собі енергію цінностей – і ви можете про себе тихо повторювати її в часі прогулянки. З музикою кожен крок даватиметься легше...
5. В часи випробувань, і не тільки буває, часом, що приходить зневіра чи відчай – відтак, це ознака того, що нам потрібно посилити зв'язок з цінностями, змусити звучати їх ще голосніше і «вдаряти у дзвін» частіше. І тоді нам може бути потрібно виділити на це більше часу і вибрати сильніші способи «активації» – для прикладу провести більше часу зі «своїм племенем», мати глибокі розмови «про найголовніше», дати собі час побути на самоті у тиші, переосмислити своє життя і свою подорож, звернутися до своїх «витоків» – духовних, національних, загальнолюдських...

Примітки:

- Ми не завжди маємо вплив на обставини нашого життя. Інколи є ситуації, в яких ми майже нічого не можемо змінити. Але цінності – це не лише про зовнішню дію, це теж про те, якою людиною ми хочемо бути, як ми хочемо реагувати на ці обставини.
- Так важливо ділитися оцим звучанням наших цінностей один з одним – це об'єднує нас. А об'єднання у цінностях надихає – тоді вони разом, мов дзвони звучать неймовірною гучністю та гармонією! І тоді ми – нездоланні, непереможні!

Щоби життя було Танцем, нам важливо чути Музику...



Вибирати резилієнтність

Резилієнтність – це вибір. Ми стаємо резилієнтні, коли робимо вибір реагувати на ті обставини життя, у яких опинилися, у резилієнтний спосіб. На страх – мужністю, на відчай – надією. Коли вибираємо вставати, після того як впали. Попри біль втрат – жити, любити й творити життя. Коли вибираємо загоювати рани душі, а не бути поглинутими ними. Коли не відступаємо перед труднощами, а шукаємо способу їх долати – і бути людиною та залишатися у Світлі – що б не було.

Вказівки:

1. Прийняти страждання. Воно є неминучою частиною життя. Є біль втрат, є смерть, є хвороби, війна і різні лиха. Ми не вибрали їх. І прийняти – це визнати цю реальність. Це не означає опустити руки, не робити нічого у відповідь. Прийняти – це визнати... І зробити вибір – попри страждання, попри випробування – жити. Жити з любов'ю та надією, жити згідно цінностей, творити життя...
2. Розділити страждання. Бо ми потребуємо співчуття, доброти та підтримки. І оплакування втрат. Біль – потребує бути огорнутим співчуттям. Біль потрібно розділити – це не обов'язково його зцілює, але це дає сили його нести, бути з ним... У цій солідарності – відчуття сили. У цій солідарності теж розуміння, що ми усі потребуємо один одного, ми розділяємо спільну чашу страждання – але у відповідь ми ділимося теж спільною чашою любові...
3. Відпустити те, що належить відпустити. Є речі, які ми не можемо змінити. Є те, що не можемо повернути. І нам належить усвідомити це з готовністю відпустити, щоби повернутися до тих можливостей, які не втрачені. Відпустити лиш те, що має відійти, але не усе – не надію, не любов, не пам'ять, не цінності – бо є те, що не вмирає, що неможливо втратити і що ніхто у нас не може відібрати...
4. Зосередитися на тому, що не втрачене, що є можливе. У кожній ситуації воно різне – часом є справді багато можливостей діяти та змінювати ситуацію – і це важливо робити. Часом простір для зовнішніх дій є значно менший, але у нас є можливість діяти внутрішньо – тим, якими ми є у цих обставинах, можливістю бути в любові та світлі, якими б нелюддяними чи важкими не були часом обставини. Ця можливість завжди є – і у нас завжди є вибір її обирати...
5. Діяти – згідно цінностей. Діяти – у Правді. Бути. Собою, справжнім, вільним. Людиною. Світлом. Любов'ю.

Примітки:

- Прийняти страждання – не означає змиритися з життєвими обставинами. Прийняття – це визнання реальності такою, як вона є – а це передумова до того, щоби оцінити, що ми не можемо змінити, а що навпаки – можемо і потребуємо змінювати!
- Важливо уміти не додавати додаткового страждання до існуючого, а, на жаль, ми це так часто робимо – наріканнями, стогонами, безконечними внутрішніми протестами і некорисними докорами і т.д. Натомість потребуємо навчитися просто прийняти, і зводиться кожен раз, якщо часом падаємо, і терпіти біль – і йти далі – у правді і любові...

**«У людини можна забрати все, крім її останньої свободи
– свободи обирати власне ставлення до будь-яких
обставин, обирати власний шлях»**

– Віктор Франкл



Вивчати досвід інших

Ми вчимося наслідуючи. Ми потребуємо прикладів набагато більше, ніж лекцій. І це стосується і такого непростого предмету, як резиліентність. Приклад інших надихає. Приклад інших показує, що це можливо. Приклад інших показує, як це можливо. І через приклад ми знаємо, що ми не самі, всередині нас є коло усіх тих, хто для нас є учителем, хто є частиною нашого «внутрішнього племені», до якого відчуваємо приналежність.

Вказівки:

1. Ставати резиліентнішим – це вибір вчитися бути резиліентним. Зробіть цей вибір – так наче в «університеті життя» ви хочете взяти участь у цій програмі позитивного навчання на тему «психологічна стійкість». Ми можемо вчитися лише тоді, коли готові бути учнями.
2. Шукайте собі учителів. В історії людства їх було багато. Їх імена можуть бути широко відомими – Василь Стус, Нельсон Мандела, Едіт Егер, Хелен Келлер. І водночас вони можуть бути маловідомими людьми у вашій родині чи спільноті. Вони могли жити століття до вас. І водночас вони можуть тихо жити і працювати поруч.
3. Зануртеся у їх біографії. Дивіться фільми і читайте їх книги, листи, спогади про них. Якщо вони серед живих – спілкуйтеся, просіть розповісти свою історію. Вивчайте їх досвід. Проводьте час у їхній присутності. Вдивляйтеся у їхні фото. Вслуховуйтеся у їхні слова. Дозвольте їм резонувати всередині вас...
4. Осмислюйте цей досвід. Ведіть записи своїх рефлексій. Діліться своїми думками з іншими. І повертайтеся знову – до розмов, до текстів, до спогадів.
5. В кожному досвіді – насінинки мудрості, насінинки резиліентності. Те, що ви можете втілити і перенести у своє життя, адаптуючи до своєї неповторної дороги. Тож втілюйте, розвивайте, шукайте теж своїх рішень та додавайте своїх «інновацій» у те, як бути резиліентними перед обличчям різноманітних викликів життя. І тоді діліться цим досвідом з іншими – врешті решт, наша історія життя – наш найбільший дарунок іншим.

Примітки:

- Шануйте вчителів, та не ідеалізуйте. Ідеалізація небезпечна, бо ставить на п'єдестал, робить недосяжними героями, порушує критичне сприйняття. Усі були людьми, усі помилялися і мали обмеження. Вивчати цей досвід не менш важливо – бо те, як людина може визнати і виправити свої помилки, звестися після падіння є не менш цінним уроком. І це вчить нас теж не повторювати помилок.
- Беріть те, що вам резонує, беріть уроки, але не копіюйте сліпо поведінки – часто це зовсім не доречно через інший контекст. І головне - слухайте свою музику і творіть власний танець! Кожен з нас має прожити своє неповторне життя і стати вповні самим собою!

Немає кращого способу вивчати резиліентність, як вивчати історії та досвід усіх тих людей, що проходили з мужністю, мудрістю та любов'ю крізь схожі випробування у минулому



Вирішення проблем

У періоди життєвих викликів ми стикаємося з багатьма проблемами. Резилієнтність – не про те, щоб їх просто «терпіти», а про те, щоб ефективно вирішувати. Втім, часто наш підхід є або уникати, відтерміновувати, або братися за все одразу, або ж пробувати вирішувати проблему імпульсивно у перший-ліпший спосіб, який прийшов у голову, але часто він не спрацьовує. Тож нам важливо справді продумано і методично навчитися вирішувати проблеми.

Вказівки:

1. Визначте проблему і ціль щодо її рішення. В чому суть проблеми. При потребі дослідіть її глибше. Яка є ціль рішення проблеми. Подумайте про критерії доброго рішення проблеми. Зосередьтеся на одній пріоритетній проблемі.
2. Зосередьтеся тепер над питанням «які є варіанти вирішення проблеми?» Застосуйте «мозковий штурм»: генеруйте вільно і творчо чим більше способів її рішення, навіть якщо вони здаються неприйнятні. Дотримуйтеся ключового правила “мозкового штурму” – генеруючи варіанти, не критикуйте їх, допускайте найсміливіші та навіть неймовірні рішення – не спиняйте свою креативність. Обов’язково робіть це письмово!
3. Тепер проаналізуйте кожен з можливих способів рішення. Які є переваги та недоліки кожного способу? Які коротко і довготермінові наслідки? Який вплив на ваше життя та життя інших? Які докази того, що дане рішення буде ефективним? Які ризики чи застереження? Якщо потрібно пошукайте додаткову інформацію чи проконсультуйтеся з іншими.
4. Дійшовши до кінця аналізу різних можливих способів, спробуйте зважити всі недоліки та переваги кожного рішення та зробіть рейтинг найкращих рішень. А відтак зробіть вибір, яке рішення будете втілювати першим. Пам’ятайте, інколи рішення може бути комбінованим, інколи саме рішення є свого роду дослідженням, чи це спрацює, щоби тоді зробити переоцінку.
5. Розробіть план втілення вашого рішення і реалізуйте його. При потребі залучіть допомогу.
6. Оцініть результат – чи проблему вирішено і чи це таке рішення, яке було бажаним. Спробуйте проаналізувати ваш досвід і те, чого він вас навчив.
7. За потреби – перегляньте доцільність зміни способу рішення проблеми чи модифікуйте план.

Примітки:

- Пам’ятайте, проблеми є неминучою частиною життя – наше завдання мудро і без зайвих витрат енергії на нарікання чи некорисні переживання їх вирішувати.
- Інколи рішенням певних «проблем» є визнати, що це насправді потрібно просто прийняти і навчитися з цим жити – на деякі проблеми ми не маємо жодного впливу.
- Є проблеми, вирішувати які найкраще разом – залучайте рідних, друзів, команду – цей самий підхід чудово працює в групі.



Вкорінюватися в культуру

Коли ми стикаємося з випробуваннями, ми – наче дерево – потребуємо глибоких і міцних коренів. Саме у них – таємниця міцності дерева, його здатності витримувати буревії і посухи. Коренями, що п'ють з глибоких, невичерпних джерел. Наша резиліентність є також тим більшою, чим глибше ми вкорінені у культуру народу, культуру людства – тисячолітню спадщину тих, хто був перед нами, тим, хто як і ми проходив крізь різні випробування – і залишив нам у культурі заковані уроки свого досвіду. Культура – від слова «культивувати», вирощувати. Культура – це те, що плекає в людині людину, допомагає їй рости, сягати висот духу і теж – бути резиліентною у випробуваннях.

Вказівки:

1. Пам'ятайте, де б ми не були, з якими випробуваннями ми б не стикалися – ми не перші, цей досвід уже проходили багато поколінь перед нами – війни, епідемії, голодомори, репресії, переселення, хвороби, втрати, бідність і т.д. Історія нашого народу, історія людства – мов нічне небо – рясно сяє зорями усіх тих велетів духу, що знайшли в собі силу залишатися людиною, зберегти світло у собі посеред темряви найважчих випробувань. Пам'ятайте, де б ми не були – вони невидимо поруч, ми можемо опертися на їх досвід...
2. Вивчайте культуру свого народу. Відкрийте її мов успадковану бабусину скриню – і прийміть у дар спадщину, що залишили нам покоління тих, що були до нас. Вони співали пісні – зануртеся у тексти, мелодії, образи. Вони залишили по собі заковані послання у орнаментах, малюнках, вишивці. Казки і прислів'я. Танці і традиції. Балади й легенди. Духовність. А ще творчість поколінь поетів, письменників, драматургів, митців, музикантів. Їх власні життєві історії. Ця спадщина – мов родюча земля – як оптимальний ґрунт для ДНК нашої душі – вкорінюйтеся, живіться, проростаєте...
3. Вкорінюючись, ви неминуче натрапите на джерела – на те, що починає вас живити, входить у вас, давати вам життя... Може вас торкне ця пісня, чи цей орнамент, цей вислів, поезія Шевченка чи Стуса, історія життя Параски Плитки-Горицвіт чи рядок з листа Омеляна Ковча – зупиніться у цьому місці – це ваше місце сили – на ці часи випробувань, але й, можливо, на усе життя. Ви знайшли скарб. Наповнюйтеся. Осмислюйте. Резонуйте. Поділіться з іншими.
4. Культура жива тільки тоді, коли вона дає життя, коли ви втілюєте і розвиваєте у собі те, що вас глибоко торкає – коли ви живете і розвиваєте її, втілюючи у своїй історії, у своїх діях – мужніх, світлих, сповнених любові. Продовжіть історію свого народу. Станьте на її полотні черговим візерунком, продовжуючи справу тих, що були перед нами, передаючи естафету тим, хто буде по нас...
5. Культура – це не є щось, що належить мертвим, це не є щось ригідне й незмінне – культура це завжди про життя. А життя це завжди про розвиток. Тож майте відвагу творити культуру, розвивати її, виходити за межі існуючого, водночас зберігаючи найцінніше. У такий спосіб ми не лише стаємо уповні живими, але й наша історія стає життєдайною для інших...

Примітки:

- Вкорінюючись, будьте обережні, бо можна наткнутися не лише на життєдайні джерела, у спадщині поколінь, можуть бути не лише дарунки, але й часом свої «хвороби». Осмислюйте їх критично, відкидайте те, що є токсичним для душі – історію теж треба зцілювати.
- Вкорінюйтеся не лише у свою національну культуру – вкорінюйтеся у культурну спадщину усього людства. Ми не маємо обмежувати свою ідентичність, нам належить, «і чужого научатись, й свого не цуратись»...

"Коли в людини є народ – тоді вона уже людина"

– Ліна Костенко



Дія у на-дії

Коли ми стикаємося з випробуваннями – важливо діяти. З надією, ефективно і у зв'язку з цінностями. Дія дозволяє нам рухатися до наших цілей, вирішувати проблеми, важливі завдання. Дія дає відчуття сили і свободи. Коли ми діємо – ми залишаємося вільними, ми робимо вибір бути творцями свого життя, а не жертвами обставин. Коли ми робимо вибір діяти резилієнтно – ми стаємо резилієнтніші. Дія – це теж об'єднання зусиль. І безумовно – це ефективний спосіб регуляції емоцій. Адже надія – це найкращий антидот відчаю! І у часі війни, ми свідомі, що нашими спільними діями ми наближаємо Перемогу!

Вказівки:

1. Визначте своє “місце в Строю”: спробуйте уявити той загальнонаціональний згуртований Стрій, яким сьогодні є український народ, і відчуті себе його частиною. Запитайте себе: “Яким є мій внесок? Яка сьогодні моя справа?” Можливо, ви турбуєтеся про дитину або рідних, працюєте не роботі, забезпечуєте потреби військових чи служите у ЗСУ, волонтерите...
2. Погляньте на свою діяльність крізь призму цінностей. Що для вас найважливіше у житті? Як ви хочете жити своє життя? Якою людиною хочете бути? І тоді – як це втілити сьогодні у те, що ви робите і як ви робите? Цінності надихають і дають сили – тому так важливо, щоби наша дія виходила з цінностей.
3. Складіть відповідний список активностей, враховуючи такі критерії:
 - пріоритетні завдання – та найбільш ефективні способи їх реалізації;
 - баланс відповідальностей і дій у всіх важливих сферах життя (праця, громадська активність, сім'я і т.д);
 - турбота про інших, взаємна підтримка;
 - турбота про поповнення власних ресурсів та відновлення сил (пам'ятайте про важливість сну та фізичної ефективності!).
4. На основі цього списку плануйте свій день і тиждень. Запишіть у розклад – це збільшує шанс виконання. Передбачте труднощі і перешкоди – побудуйте наперед план подолання. І будьте гнучкими – часом життя вимагає повного перепланування.
5. Обмежуйте некорисні чи неважливі дії – за потреби навіть складіть список, що ви не будете робити і на що ви не бажаєте витрачати час та енергію.

Примітки:

- Це нормально часом не відчувати “потрібного” настрою, щоб робити заплановане; ми робимо те, що важливо – а часом важливі завдання не є легкими, але плоди їх є цінними!
- Важливо діяти з надією та готовністю, навіть після невдач та падінь підводиться і продовжувати дорогу! Псевдооптимізм – небезпечний, бо веде до нереалістичних очікувань, а відтак – розчарувань. Надія – це значно більше, це віра у те, що Світанок неминуче прийде!

Надія – це те, що кличе нас на дію...



Знати і жити згідно з цінностями

Є багато речей, які можуть визначати у нашому житті нашу поведінку, які можуть скеровувати наші дії і визначати життєвий сценарій. Ми можемо мати багато ідей, мрій, всередині нас може співіснувати безліч різних мотивів, але водночас ми маємо лише одне життя – і нам так важливо врешті кожному для себе визначити, що у ньому є найголовнішим, що є його сенсом, його найбільшою правдою. Саме це ми називаємо цінностями. Цінності визначають, як ми хочемо жити, якою людиною бути, яким змістом наповнити сторінки своєї книги життя. І коли ми проходимо у житті кризу випробування – саме цінності дають нам силу пройти крізь них, саме вони визначають нашу відповідь на події – це те, що не можна втратити в жодних обставинах, що не може відібрати у нас жоден ворог.

Вказівки:

1. Нам важливо мати ясне усвідомлення наших цінностей. Цьому можуть допомогти ряд запитань, які можемо поставити собі у житті регулярно: що для мене у житті найважливіше? Що є сенсом мого життя? Яке життя я хочу прожити? Як я хочу його прожити? Який слід залишити? Якою людиною я хочу бути? Спробуйте записувати відповіді у щоденнику. Пробуйте повертатися до цих відповідей і цих запитань. Спробуйте переглядати на різних етапах життя, застосовувати до різних сфер життя, питаючи себе кожен раз, як сьогодні у цих обставинах я можу жити згідно своїх цінностей?
2. Інколи цінності не чути одразу – але важливо не поспішати, а глибоко слухати, в тиші слухати. Бо цінності – це не просто те, що раціонально обґрунтовано – цінності це насамперед те, на що «резонує» наше серце, що дає відчуття «музики», яка нас надихає, відчуття, що ви знайшли «свою зорю». Тож помічним може бути теж подумати, у які моменти життя ви справді відчували, що це і є Життя, що ви робите щось важливе, те, що справді маєте робити? Чи є люди, життя яких вам подобається, зворушує, надихає? Чи є мрії, якими «горить» серце?
3. Деколи може бути теж корисно подивитися на цінність життя з перспективи усвідомлення власної смертності: якщо уявити, що ви прожили гарне життя і озираєтеся назад за мить до смерті – що би ви хотіли побачити, що було у вашому житті? Який слід ви б хотіли залишити у ньому? Які стосунки мати з людьми? Які плоди ви б хотіли, щоби принесло ваше життя? А якщо припустити, що вам залишилося б жити зовсім трішки – що би ви робили насамперед? Інколи ці питання можуть змінити спосіб сприйняття і допомогти бачити, відчувати найголовніше...
4. Інколи – відчуття цінностей приходить не одразу, а росте з життєвим досвідом. Тож справді важливо їх шукати, відкривати. Набагато краще усвідомлювати, що ти ще в пошуку свого сенсу життя, аніж просто перейняти загально прийняту модель та «жити як усі». Для багатьох людей відчуття цінностей може бути пов'язано з духовним досвідом, відчуттям того, що виходить за межі твого життя. Для багатьох – народитися у глибоких стосунках любові чи змістовній праці, з відчуття приналежності до більшого, з дотику до людського страждання чи до краси...
5. Коли у вас є відчуття цінностей – спробуйте описати і записати. Цінності – це завжди про те, як ви хочете жити – це дієслово або спосіб описати дію. Воно завжди незавершене – бо цінності це напрямок, а не точка на дорозі. Це те, як ви хочете жити, а не просто те, що ви хочете мати. Якою людиною бути, а не те, що має статися з вами. Саме тому – цінності це щось, що завжди є з вами, що від вас ніхто і ніколи не може відібрати. Саме тому, вони дають вам сили і натхнення пройти будь-які випробування. Саме на них тримається наша резилієнтність. Але цінності є не просто для того, щоби їх знати. Вони як компас – для того, щоби згідно них жити – які б не були обставини, труднощі, обмеження – жити згідно того відчуття Правди, яке є в серці...

Примітки:

- Цінності об'єднують. Тому так важливо подорожувати крізь життя зі своїм «плем'ям» – тим, з яким у вас спільні цінності.
- Цінності як зорі – їх важливо тримати у полі зору, вони мають вказувати шлях, вони мають «звучати» – тому важливо не лише їх знайти, не менш важливо бути у зв'язку з ними, надихатися ними і згідно них творити нашу дорогу!

Коли ти чуєш Правду в собі – ти незборимий!

козацьке прислів'я



Навігувати по життю зі світлими та мудрими думками

Коли ми проходимо через складні миті випробувань, нам так важливо тримати міцно в руках штурвал нашого життя і навігувати крізь усі перехрестя, приймаючи мудрі та виважені рішення. У такі миті – нам не до розлогих трактатів, нам потрібні ясні та лаконічні дороговкази. Вони допомагають триматися і твердо стояти на ногах у турбулентностях емоцій та подій, нагадуючи нам наші цінності, ким ми є і куди прямуємо. Ці думки треба культивувати у нашій свідомості – тоді вони, мов насінинки проростуть у ній могутніми незламними деревами, що будуть нам та іншими підтримкою в часи бур...

Вказівки:

1. Спробуйте укласти свою добірку мудрих висловів, які викликають у вашій душі резонанс, які дають вам відчуття ясності та сили. Це можуть бути думки інших чи ваші власні, цитати з творів, священних текстів з духовної скарбниці людства, поезії та ін. І цю добірку можна завжди доповнювати...
2. Знайдіть зручний спосіб мати їх завжди під рукою, перед очима – запишіть на картці, впишіть до блокнота чи нотатника в телефоні, помістіть на головний екран вашого комп'ютера, зробіть стікер на холодильник. Дозвольте цим посланням зайняти помітне місце у просторі вашого щоденного життя – так як запалену свічку ми ставимо на підсвічник, щоби її світло сяяло якнайширше...
3. Вивчіть їх напам'ять, навчіться тихо, повторно промовляти їх у вашій свідомості. Уявіть, що ці думки – наче дзвін – щоби він зазвучав, треба їх промовити і тоді дозволити цьому дзвону лунає, а серцю вашому резонувати у відповідь...
4. Повторюйте їх за потреби, коли налаштовуєтеся на день чи на справу, коли маєте час на прогулянку, коли працюєте, коли чекаєте, коли засинаєте. Тримайтеся за них у миті випробувань, як ми тримаємося за перила навісного мосту, переходячи над бурхливими ріками. Дозволяйте їм визначати перспективу сприйняття певних подій, або ж додавати енергії, якої потребуєте в цю мить – мужності, надії, вдячності і т.д.
5. Інколи нас поглинає вихор негативних думок, що затягують нас у відчай чи у паніку. В такі миті, ми розуміємо, що ці думки є некорисні, але часто не можемо їх зупинити. Одна з найкращих стратегій тоді може бути просто повторювати вислів мудрості про себе, що допомагає нам заспокоїти та зосередити наш розум та втримати штурвал життя у напрямку цінностей, напрямку корисних та ефективних дій.

Примітки:

- Пам'ятайте про силу мистецтва – інколи ці мудрі та світлі послання найкраще звучать музикою чи піснею. Інколи – втілені у малюнку, фотографії, скульптурі.
- Коли ви не знаєте, де їх знайти – можна завжди запитати у гугла :) Але вони є в кожній життєдайній культурі, у духовних традиціях людства, у фольклорі та мистецтві... Почніть шукати – вони поруч. І пам'ятайте, їх насправді не треба надто багато. Головне – не просто їх колекціонувати, а ними жити...
- Діліться цими висловами з іншими – зернятка мудрості не є для того, щоби лежати у скрині, вони є для того, щоби проростати у людській душі та трансформувати наше життя.

**Мудрі думки – мов свічі: у найтемніші миті життя вони
допомагають нам бачити наш шлях і нагадують,
що Світло є і що ми можемо ним бути...**



Пильнувати думки

Частина нашої свідомості майже постійно думає, надає значення подіям, коментує – а відтак визначає наші емоційні реакції і дії. Це можна уявити так, ніби ми подорожуємо автомобілем і одна частина нас «тримає кермо», а інша – як «пілот» поруч аналізує, коментує, дає вказівки. Ми звикли довіряти цій частині нас – і нам може здаватися, як може бути інакше – це ж ми. Але коли нам в голову приходять думки, це зовсім не означає, що вони є правдивими, що вони є корисними і навіть загалом доречними (вже не кажучи про те, що це можуть бути зовсім не наші думки, а «вкладені нам у голову»). Тому є ризик, що якщо ми сліпо віримо нашим думкам, то будемо у їх полоні, і наші емоційні реакції і дії можуть бути дуже некорисними у даній ситуації... Тож нам дуже важливо навчитися помічати наші думки, критично їх оцінювати і тоді робити вибір, чи вони корисні, чи недоречні і помилкові. А відтак – ефективно користуватися нашим мисленням.

Вказівки:

1. Розвивайте уміння спостерігати за тим, як і про що ви думаєте. Думки це всього лиш думки – спробуйте дивитися на них зі сторони. Помічним може бути, наприклад, у момент зміни настрою (це вказує, що думка «заряджена») питати себе: «Що промайнуло у мене в голові, яке значення я надав даній ситуації?» – і записувати думку чи образ.
2. Якщо вам вдалося помітити ось таку емоційно-заряджену думку, спершу ніж діяти під її впливом запитайте себе: які є докази, щоби вірити цій думці, а які їй перечать? Чи є спосіб отримати більше доказів та перевірити даний спосіб оцінки ситуації? Чи є альтернативне пояснення? Чи це корисно так думати у даній ситуації? Які можуть бути наслідки такого сприйняття і дій під впливом такого мислення? Чи є кращий, більш корисний спосіб сприйняти дану ситуацію?
3. Спробуйте теж подивитися глибше, чи цей спосіб сприйняття не визначається іншими факторами. Для прикладу, часом ми думаємо дуже спотворено під впливом сильних емоційних хвиль («у страху очі великі», «засліпило від люті»). Часом наші думки є під впливом інших (з метою «промити мізки», обробити нас пропагандою, зманіпулювати). Часом ми просто думаємо по інерції так як усі довкола, або ж за звичкою, як раніше думали у такій ситуації. Часом наше мислення є під впливом минулого досвіду (наприклад, якщо нас постійно критикували і знецінювали у дитинстві – і ми схильні тепер собі за все докоряти, не вірити у себе і т.д.). Такі способи мислення – часом наче наша внутрішня в'язниця, вони не дають нам можливості думати вільно, побачити реальність неупереджено і глибоко, діяти інакше... Зверніть на це увагу – адже звільнення починається з усвідомлення.
4. На основі такого критичного переосмислення спробуйте оцінити, чи таке мислення є об'єктивним і корисним, чи існує можливо кращий, правдивіший і корисніший спосіб оцінки даної ситуації та мислення в даному контексті. Сформулюйте тоді свої оновлені думки – записати їх може бути найкращим способом їх ясно висловити.
5. Пов'яжіть тоді думки з діями – адже врешті решт нам треба не лише критично, вільно та ясно думати, але і мудро діяти!

Примітки:

- Пам'ятайте, в окремих ситуаціях ми не просто помилково думаємо, а «зациклюємося» у некорисний спосіб на певних думках про минуле, переживаннях за майбутнє і т.д. – некорисними можуть бути не лише думки, але і способи мислення.
- В житті є чимало ситуацій, коли треба «стишити» мислення і просто глибоко, тихо споглядати реальність. Бо щоби побачити красу, чи глибоко відчувати іншу людину, нам може дуже заважати «галас» у голові – тож нам теж важливо навчитися «стишуватися» - у цьому можуть бути помічними практики майндфулнес.



Писати про пережите

Коли ми стикаємося з життєвими викликами, болісними подіями, іншими випробуваннями, нам важливо знайти слова, щоби висловити пережите, почути і зрозуміти себе, «укласти» спогади у нашій пам'яті, зцілити те, що потребує зцілення. Писати про пережите є важливо теж, щоби осмислити свій життєвий досвід та винести з нього уроки на майбутнє. За даними досліджень висловлення пережитого на письмі веде до покращення психічного та фізичного здоров'я, зміцнює психологічну стійкість особи, плекає особистісний зріст. При пережитті психотравмуючих подій висловлення досвіду на письмі набуває терапевтичного ефекту, сприяє процесам зцілення та може запобігати розвитку посттравматичного стресового розладу.

Вказівки:

1. Виділіть для письма близько 15 хвилин часу – бажано тоді, коли ви маєте певний безпечний простір, щоби побути наодинці з собою.
2. Ви можете писати на папері, в комп'ютері, чи навіть, якщо нема іншої можливості, просто говорити у диктофон чи вголос – важливий не стільки спосіб, скільки можливість висловити те, що є в глибині душі, знайти слова, щоби передати те, що пережили, що відчуваєте.
3. Прислухайтесь, про що ви хочете писати – насамперед ми радимо використовувати цю техніку, щоби писати про нещодавні болісні події. Але це може бути теж про події вашого життя, які є уже далеко – але тим не менше, вони болять, потребують уваги... Це може бути теж про певний період вашого життя. Або про важливі теми – стосунки, сенс життя, сприйняття себе, мрії і т.д. І це може бути теж просто як звичка писати щоденник – рефлексуючи над прожитим днем.
4. Коли ви пишете, дозвольте собі бути вільними і щирими – пишіть про події, почуття, думки, дії. Якщо ви хочете не лише писати, але й малювати – чудово! Ви можете зберегти написане, а може знищити – на ваш розсуд. Дозвольте собі теж осмислювати пережите – що ви навчилися з цього досвіду, що змогли глибше зрозуміти завдяки йому, до яких дій запрошує?
5. Пам'ятайте, коли ви пишете – ви не лише висловлюєте себе, але й слухаєте себе. Писати – це будувати стосунок з собою. Тож дозвольте тій частині вас, що несе в собі болісний, емоційний досвід – вільно говорити. А іншій частині вас неосудливо, співчутливо слухати і мудро, з любов'ю відповідати...

Примітки:

- Спроби описувати пережите на письмі можуть перерости у звичку вести щоденник – а це не тільки про біль, записуйте також світлі, щасливі спогади, відкриття, мрії, мудрі вислови – щоденник може служити скарбничкою пам'яті...
- Інколи ви відчуваєте, що те, що ви написали, є таким, що ви хочете поділитися цим з іншими – зробіть це – чи у розмові, листі, чи у формі публікації в соціальних мережах і т.п.

«Писати – це дарунок собі. Але це теж можливість подарувати свою історію іншим...»



Планування

У часи викликів та випробувань – як у мандрівці літаком, ми проходимо крізь «турбулентності» життя. І якщо дозволимо собі рухатися без плану, то мов у подорожі без карти – можемо опинитися невідомо де. Водночас, у часи випробувань, як ніколи необхідно бути гнучкими з плануванням, бо все швидко змінюється і вміння гнучко і швидко перепланувати – це основа ефективної навігації! Пам'ятаймо, цінності визначають напрямок і спосіб руху, цілі – позначають точки на карті, а плани – то наш вибір оптимального маршруту!

Вказівки:

1. Зробіть звичку планувати: день, тиждень, місяць і т.д. Виділяйте час на планування і перегляд плану. Не забувайте теж про стратегічне довготермінове планування нашого життя – усі наші короткотермінові плани є частиною більшого плану, і час випробувань не скасовує важливості погляду в далечінь попри усі невизначеності майбутнього.
2. Плануйте по кожній важливій сфері життя (робота, сім'я, турбота про себе і т.д.). Плануйте по важливих цілях, напрямках, проблемах. І при плануванні завжди звіряйтеся з цінностями – вони як компас показують напрям і спосіб руху, нагадують про те, що найважливіше і заради чого усі наші плани.
3. Коли ви вибрали конкретну ціль чи завдання, які треба запланувати – спробуйте проаналізувати різні способи досягнення – зважте їх переваги й недоліки – і тоді оберіть оптимальний маршрут, ваш «план А». Розпишіть кроки-етапи, пов'яжіть їх з часовими термінами. Подумайте, які ресурси і яка підтримка можуть бути потрібні. Спробуйте теж передбачити можливі проблеми і способи їх вирішення чи запобігання їм. Спробуйте продумати можливі сценарії, за яких план може не спрацювати – і тоді як цьому протидіяти. А ще – запасні варіанти: «план В», «план С» і т.д.
4. Коли починаєте рух по маршруту – налаштуйтеся перед стартом. Уявіть дорогу і те, як ви хочете її пройти. Пам'ятайте, важливо не лише рухатися до цілі, у багатьох сферах ціллю є теж просто те, як ви намагаєтеся робити кожен крок на своїй дорозі, як ставитися до людей і обставин...
5. В добру путь! Втілюйте план – звіряйте, як іде ваша подорож - і при потребі модифікуйте, змінюйте, адаптуйте плани і переплануйте маршрути. Які би не були перешкоди – спробуйте виробити у собі таку ж саму стійкість як у автонавігатора і готовність «перепланувати», адже в будь-яких обставинах у нас є дорога, є вибір жити і творити життя згідно з нашими цінностями!

Примітки:

- Зовсім не усе в житті треба планувати – є багато сфер і простору, де найкращий план – це бути готовим імпровізувати та «грати без нот»!
- Важливо не бути засліпленими нашими планами і необхідністю рухатися до цілей. Рухаючись до важливих цілей, важливо теж не розминутися з життям, бачити красу, людей, відповідати на потреби миті – тож будьте готові зупинитися і ставити плани на паузу, коли теперішня мить потребує іншої відповіді...

Ціллю дороги є не обов'язково досягнення точки призначення, а й сама дорога — робити кожен крок у правді, кожен крок з любов'ю і відкритістю...





Плекання вдячності

Вдячність народжується з вміння помічати і цінувати усе гарне і добре, що є у нашому житті. Її основою є усвідомлення цінності – у часи випробувань це набуває особливої гостроти, адже, коли «усе добре», ми так часто сприймаємо багато речей за належне. У миті випробувань ми маємо можливість переоцінити і відкрити життя як дар... І небо, і повітря, і весну, і рідних, і друзів, і свій народ, і доброту людей, і здоров'я, і їжу... І сповнитися вдячності... Вдячність робить нас щасливими, вона відновлює сили, зміцнює стійкість, будує стосунки, робить нас щедрими... Дослідження переконливо показують, що це не те, що ми маємо, робить нас щасливими, а те, що ми вміємо бути вдячними за те, що ми маємо...

Вказівки:

1. Ведіть щоденник вдячності. Спробуйте щовечора згадувати пережитий день і помічати, що було у ньому особливого, за що ви відчуваєте вдячність. І тоді спробуйте описати і записати (замалювати). І дозволити цьому відчуттю вдячності «порезонувати»... Процес опису допомагає поглибити це відчуття та усвідомлення вдячності, посилити цей «резонанс». За якийсь час ваш щоденник стане для вас скарбничкою, у якій ви зможете бачити дари вашого життя. Ведення записів поглиблює також спостережливість, налаштовує увагу та допомагає ще краще помічати дари нового дня...
2. Пишіть листи вдячності. Коли ви усвідомлюєте добро, яке роблять вам у житті інші люди, цінність їх присутності у вашому житті – скажіть їм про це. Лист є прекрасною практикою, бо він дозволяє добрати належні слова – і ці слова є дарунком, який можна зберегти, перечитувати. У цьому світі ми так потребуємо добрих слів. А слово «дякую» є одним з найкращих...
3. Дякуйте щиро при кожній нагоді. Помічайте моменти, в які ви відчуваєте вдячність і будьте щедрими у її висловленні – словами, жестом, вчинком. Мовлене з серця слово, тихий дотик поглядом, щирий потиск руки, букет квітів, поштова картка з кількома словами, сувенір-подарунок можуть бути чудовими формами для того, щоби передати вдячність із серця у серце...
4. Бережіть з вдячністю спогади. Відомий психолог Віктор Франкл, в'язень нацистських концтаборів, зазначав, що у концтаборі його одним з найбільших ресурсів був спогад про обличчя коханої дружини. Зберігайте у пам'яті серця усі світлі миті, усі дарунки життя. Гортайте книгу пам'яті, зупиняючись на тих подіях, людях, митях, за які ви особливо сповнені вдячності. Дозволяйте собі повторно переживати їх в уяві, або ж розглядаючи фото/відео, перечитуючи свої записи чи переповідаючи історії іншим. Хоч вони в минулому – але їх енергія оживає, коли дозволяєте собі зануритися у цей спогад – а відтак черпнути у ньому сили для сьогодення...
5. Плекайте культуру вдячності. Розвивайте звичку висловлювати вдячність – в родині, в колективі, у спільноті. Нагод для цього чимало. Гарна звичка в родині – щовечора ділитися одним спогадом про те, що було найгарніше у сьогоднішньому дні, за що відчуваєш вдячність... Дні народження – гарна нагода висловлювати вдячність людині за дар її життя. Дні пам'яті – згадувати з вдячністю тих, хто відійшов у Вічність...

Примітки:

- Плекання вдячності - це не «позитивне мислення» в сенсі заборони на негативні емоції чи примусу до вдячності за страждання, бо воно «послане зробити нас кращими» та пасивного його прийняття. Плекання вдячності не має перекреслювати права на усі почуття, визнання реальності страждання та необхідності дій, щоби йому запобігати, якщо це можливо.
- Вдячність є настільки важливою для щастя у житті, що як і з усім важливим – хочеться дати пораду – зробіть вдячність звичкою!



Плекати стосунки

Наша психологічна стійкість – це не лише індивідуальний фактор. Наша сила – у нашій єдності. Саме тому, ми говоримо про резиліентність сім'ї, команди, спільноти, нації, людства. Втім бути в групі не означає бути об'єднаними і резиліентними. Ми можемо бути разом – але між нами може бути хаос і ворожнеча – тоді такий спосіб бути разом лише виснажує. Ми можемо бути разом, але у тоталітарний спосіб, де не має свободи бути собою. Нам треба плекати гармонійні стосунки, коли об'єднані спільними цінностями, ми можемо кожен бути самі собою, бути вільними та справжніми і водночас бути разом, підтримувати і турбуватися один про одного – і саме тоді ми стаємо отим великим непереможним Строєм...

Вказівки:

1. Плекайте відчуття великого Строю – хто є люди, з якими ви розділяєте єдині цінності – правди, любові, свободи – вони можуть бути «і мертві, і живі, і ненароджені», вони можуть бути не лише у вашій родині, народі – але частиною сил добра на землі. Підтримуйте зв'язок – через тексти, історії, фотографії, спогади, уяву. Відчуття приналежності до сил Світла дає велику силу; розуміння, як твоя історія є вписана у більшу історію про правду, любов, свободу відкриває невичерпні джерела натхнення...
2. Будуйте добрі стосунки довкола себе – в сім'ї, у команді на роботі, по сусідству, в громаді. Сучасні можливості спілкування відкривають нам теж творити глобальні мережі стосунків, які можуть бути не менш глибокими та життєдайними попри фізичну відстань. Пам'ятайте, стосунки не стаються самі по собі – це спільна праця. Розуміти, слухати. Любити, турбуватися. З'ясовувати у доброзичливий спосіб конфлікти та непорозуміння. Усвідомлювати і рефлексувати над нашими спільними цінностями і нашим баченням спільної життєвої подорожі. Учитися разом будувати ці стосунки. Підтримувати один одного у важкі часи, святкувати разом радісні миті...
3. Любити – це не емоція, це дія, це вибір. Тож у схожий спосіб, як ви плануєте свій день чи місяць, плануйте теж те, що ви хочете зробити з любові до тих людей, з якими творите близькі стосунки. Які є їхні потреби, як ви можете підтримати та допомогти. Які активності запланувати. І особливо у часи випробувань – як ви можете бути поруч, як можете бути підтримкою?
4. Пам'ятати, що в усіх стосунках, є ритм «давати і брати» – тож це не менш важливо відчувати свої потреби і знати, якої підтримки і коли ви потребуєте. Не вагайтеся просити і казати прямо, але теж розуміти, що не завжди інші можуть відповісти. Пам'ятайте, що є ритм «близькості та дистанції» – нам не менш важливо бути наодинці, мати простір для усамітнення та стосунку з собою (для віруючих людей – теж стосунку з Богом). Ці ритми змінні – але важливо відчувати, коли є час для чого.
5. Усі компоненти психологічної стійкості – і цінності, і дії, і мудрі думки, і регуляція емоцій та енергій можуть бути синхронізовані та диференційовані у групі – тоді ми утворюємо цілісну систему, тоді ми разом можемо значно більше, ніж кожен окремо, а наша колективна стійкість стає дуже потужною.

Примітки:

- Пам'ятайте, що добрі стосунки можливі там, де є спільні цінності і де є взаємна турбота, повага, де ми будуємо і бережемо довіру. Це спільна праця. І якщо інші люди в групі не розділяють цього бачення і цієї праці – необхідна конфронтація, а якщо вона безрезультатна, то припинення стосунків. Краще бути наодинці (але у правді з собою), аніж «загрузнути» в нездорових стосунках.
- Будувати, плекати стосунки – це праця, це мистецтво – і нам треба вчитися та зростати у цій стосунковій майстерності усе життя...

**Глибокі та життєдайні стосунки не стаються самі по собі
– їх треба разом плекати...**



Пожива для розуму і серця

Ми знаємо, наскільки важлива добра дієта для здоров'я тіла. І ми свідомі, коли ми важко фізично працюємо – харчування має бути «збагаченим». В часи випробувань і не тільки, нам теж так важливо слідкувати за тим, що ми «споживаємо» ментально, і добирати те, що живить душу та дає нам сили. Це як у землю – що ми сіємо, те проростає. Що плакаємо – стає міцнішим.

Вказівки:

1. Насамперед спробуйте слідкувати за тим, що «входить» щодня у вашу свідомість: що ви дивитесь по телебаченню чи у інтернеті, на що «підписані» у соціальних мережах, що читаете, з ким спілкуєтеся, що слухаєте, на що дивитесь протягом дня, у якому середовищі перебуваєте. Зверніть також увагу, скільки часу на це йде. І який це вплив має на стан вашої душі.
2. На основі цих спостережень, проаналізуйте насамперед, чи нема чогось шкідливого та «токсичного», що не несе користі, але має негативний вплив. Або просто споживає дуже багато часу. І якщо ви бачите, що користі немає, або ж негативні наслідки її переважають, подумайте про доцільність обмеження цього виду інформаційного потоку. Запишіть рішення як ціль.
3. Подумайте про ваш розум, про те, яких думок, знань, якої інформації він потребує в даній життєвій ситуації. Про те, що би було поживою для розвитку, навчання, поглиблення розуміння та перспективи. Подумайте, як це дати. Варіантів багато: добрі книги, онлайн-курси, ютуб-лекції, вислови мудрості і т.д. Побудуйте список. І тоді складайте з нього щоденне меню.
4. Пам'ятайте, наша душа потребує не лише знань та інформації. Вона теж потребує певних «енергій», цінностей. Подумайте про це, як про потреби «серця». Як правило на ці потреби набагато краще відповідають методи мистецтва, які власне і створені, щоби передати і викликати певний стан душі. У кожного можуть бути різні улюблені: музика, пісні, малюнки, фотографії, історії, поезія, художні фільми та інші. Знайдіть те, що до вас промовляє. Складіть свій музичний плейлист, виберіть улюблені фото, виписуйте у записник улюблені вірші і т.д. І знайдіть спосіб упровадити це у своє щоденне життя в залежності від потреб. І пам'ятайте «серце» потребує краси, світла, гармонії. А це теж є у природі. І у тиші. І у добрих людях.
5. Будуйте своє «меню» на день і на тиждень. Пам'ятайте воно може і має бути змінним, бо потреби наші змінюються. Але і водночас можуть бути сталі речі, які нас живлять найкраще і стають основою «ментального раціону». Не забувайте теж про обмеження шкідливих чи просто некорисних речей. І тоді слідкуйте, як вам на новій «дієті», який вплив вона має на ваше життя – і відповідно експериментуйте, бережіть добрі знахідки і досліджуйте нове.

Примітки:

- Пам'ятайте, прийняти рішення щось зменшити (наприклад, час у соціальних мережах), не означає успішно його втілити. Інколи нам потрібно теж продумати цілу допоміжну систему контролю поведінки, що може допомогти боротися з відволіканнями і шкідливими звичками.
- Якщо від чогось нам стає сумно, чи боляче – це не значить, що ми маємо уникати цього. В дійсності є багато сумних та болісних подій та вимірів. І нам важливо дивитися в очі реальності, знати правду і діяти згідно неї.
- Як і в родині, ми часто готуємо для усіх їжу, так і в ментальній дієті – допомагайте вашому оточенню, зокрема сім'ї, бути свідомим свого споживання – і підтримуйте модифікацію та перехід на добрі звички жити у добрий спосіб і розум, і «серце».



Постановка цілей і завдань

В часи випробувань дуже важлива ефективна концентрація енергії та чітко скеровані зусилля. Саме так долається велика дорога – крок по кроку, з однієї проміжної точки у іншу. І саме цьому служить постановка цілей – вона концентрує наші зусилля і мобілізує енергію. І саме для цього є розбиття плану на завдання – вони є тими кроками на дорозі до цілі. А коли завдання виконано, а ціль досягнуто – з'являється відчуття успіху, і кожен успіх стає джерелом натхнення для подальшого поступу. Тож не забуваймо про цілі і завдання – вони є важливою частиною реалізації наших планів!

Вказівки:

1. Зробіть звичкою, плануючи день, тиждень, місяць і т.д. – ставити специфічні цілі на різні терміни і відповідні завдання у кожній важливій сфері життя та по кожному важливому «напряму».
2. Пам'ятайте – цілі і завдання мають бути пов'язані з цінностями – налаштовуючись на них і реалізуючи їх, тримайте зв'язок із вашими «зорями» - заради чого усе це, чому це важливо – це даватиме наснаги і допомагатиме не просто робити кроки, а відчувати значимість кожного, визначатиме спосіб і якість самих кроків!
3. Ставлячи цілі, використовуйте, по можливості, SMART-підхід – це робить цілеутворення максимально ефективним:
 - S (specific) – формулюйте конкретні, специфічні цілі;
 - M (measurable) – подбайте, щоб вони були вимірювані, визначте критерії, за якими ви зрозумієте, що ціль частково чи повністю досягнута;
 - A (attainable) – цілі мають бути досяжними за наявних умов і залежати від ваших дій;
 - R (relevant) – відповідні до цінностей, важливі;
 - T (time-framed) – важливо, щоб цілі були окреслені в часі.
4. І тоді для кожної цілі розробіть низку завдань - кроків, виконуючи які ви поступово дійдете до результату або ж будете рухатися у напрямку визначених цінностей. Розробіть часовий графік реалізації завдань з мітками часу. Візуалізуйте на папері чи електронному документі, щоби бачити, мов карту перед очима та відзначати виконання – а це кожен раз можливість для святкування успіху.
5. Втілюйте задумане. Концентруйтеся на виконанні завдань, на щоденних кроках. Святкуйте успіхи. Якщо є невдачі і падіння – просто це запрошення кожен раз зводитися і йти далі. Якщо є перешкоди – шукати шляхи подолання. Якщо потрібні навички для ефективного виконання завдань – учитися. І водночас не забувайте моніторити і звіряти свій шлях, та прокладати далі нові цілі, ставити нові завдання.

Примітки:

- Не забувайте, що справжні цілі – це не просто щось «популярне», що суспільство визначає як успіх. Справжні цілі відображають те, що ми живемо своє справжнє життя, згідно зі своїм покликанням і цінностями!
- На дорозі життя є цілі, які є точками на маршруті – вони є важливими досягненнями, але не забуваймо – до них наближають нас правильні щоденні кроки. Тому цілі треба тримати у полі зору, але на кроках – зосереджуватися!
- Не завжди в наших можливостях досягти певних цілей, інколи обставини життя роблять певні цілі недосяжними – тож треба вміти вчасно відпускати і перепланувати. Найважливішим є не просто досягнення цілей – а жити, творити життя і робити кожен крок на нашій життєвій дорозі згідно з цінностями!

**На нашій дорозі життя важливо не забувати
найголовнішого: просто робити щоденно правильні
кроки – віддано, невтомно і з любов'ю...**



Сортування проблем

В ситуації зіткнення з життєвими викликами, як-от війни, часом руйнуються усі звичні процеси нашого життя, а відтак ми стикаємося одночасно з великою кількістю проблем та труднощів у сфері безпеки, сім'ї, житла, фінансів, роботи, здоров'я і т.д. І часом нам просто «руки опускаються» від цієї «гори проблем», яку, виглядає, просто неможливо розібрати. Або ж ми беремося хаотично пробувати щось вирішувати, чи робимо нереалістичні плани, а тоді вигораємо, чи беремося за другорядні речі, а тоді нас заповнює тривога від переживань, як з усім тим справитися. Тож тому нам так важливо, спершу ніж вирішувати, поділити цю «гору» на менші групки і розставити пріоритети.

Вказівки:

1. Намагайтеся підійти до проблем з більшим ступенем усвідомлення, без автоматизму, адже в часі життєвих випробувань пріоритети можуть відрізнятись від звичних. Налаштування «за замовчуванням» слід тимчасово перемкнути на «ручне керування». І не забувати принцип енергоощадності!
2. Виділіть час на «інвентаризацію проблем» - запишіть їх для початку просто в суцільний перелік або на окремих картках.
3. Визначте кілька напрямів сортування - в які уявні «кошики» ви розкладатимете проблеми. Приклади ідей для назв «кошиків»:
 - невідкладні на сьогодні;
 - дуже важливі, потребують основної уваги у найближчий час;
 - важливі, але можуть без проблем почекати;
 - ті, про які можна попросити допоміжні інших;
 - ті, які можна викреслити або відкласти на необмежений час.
4. Впорядкуйте відповідні окремі списки (по «кошиках»), беручи по черзі пункти загального списку і оцінюючи їх за кількома критеріями – зокрема такими, як важливість та центральність цієї проблеми, її невідкладність, можливість її вирішити самостійно, наявність ресурсів допомоги, наслідки вирішення зараз чи відтермінування, скільки енергії та ресурсів вона потребує і т.д.
5. На основі впорядкування застосуйте планування на день, тиждень, місяць і т.д. – які проблеми є пріоритетними, скільки часу потрібно виділити на їх рішення, у якій послідовності до них братися, коли і у кого попросити допомоги.
6. Зробіть ваші списки наочними і зручними в користуванні (телефон, записник, стікери на стіні і т.п.) та усі нові надходження труднощів, проблем та життєвих завдань сортуйте одразу до наявних списків-«кошиків».

Примітки:

- Ця техніка допомагає економно і мудро використовувати час та енергію. Вона теж дає відчуття контролю і фокусує увагу на тому, що в наших силах змінити.
- Дуже важливо використовувати записи – коли ми ставимо проблему на папір (чи записуємо у комп'ютері) – ми можемо бачити її ясніше зі сторони. І можемо тоді звільнити простір «у голові» - для зосередження лише над тим, над чим зараз працюватимемо.
- Пам'ятайте – одне з найважливіших рішень, яке може суттєво збільшити продуктивність – це рішення про те, які проблеми і завдання ви зараз можете зняти зі списку, викреслити.

Як сфокусовані лінзою промені сонця можуть запалити вогонь – так і зосередження нашої ментальної енергії може стати ключем до ефективних рішень



Турбота про мозок і психічні ресурси

З дитинства ми вчимося турбуватися про тіло, здоровий спосіб життя, але, на жаль, так мало ще знаємо про те, як берегти психічне здоров'я і ресурси нервової системи. Мозок є дуже важливим органом і в часи випробувань на нього лягає збільшене навантаження, тож нам особливо важливо забезпечити належну турботу про його стан. Десь у схожий спосіб, як водій турбується про те, щоби автомобіль був у доброму стані і був заправлений паливом – так само нам дуже важливо навчитися мудро турбуватися про мозок і поповнювати його ресурси.

Вказівки:

1. Мозок потребує достатнього та якісного сну. Це не розкіш – це час базового щоденного «клінінгу» для нервової системи. Сон відновлює ресурси мозку, реорганізовує пам'ять, він також вкрай важливий для здоров'я тіла. Тому пильнуйте достатній (потреба в різних людей і в різні періоди життя різна – в середньому 7-8 год.), регулярний та якісний сон.
2. Мозок, як і тіло, потребує здорового харчування. В цілому ті ж принципи здорового харчування, які корисні для тіла та серцево-судинної системи, діють і для мозку. Тож пам'ятайте про корисну їжу (та уникнення шкідливої), і не лише про те, що ви їсте, але коли, скільки і як. Надмір є теж шкідливим. Споживайте їжу з уважністю, насолодою та вдячністю, і якщо є можливість – у доброму товаристві! І звісно не забувайте про достатнє вживання рідини – для мозку це також дуже важливо!
3. Наш мозок потребує регулярної фізичної активності! Дослідження вказують на те, що фізична активність має позитивний вплив на вироблення у мозку речовин, що передають сигнал між нейронами, а відтак сприяє навчанню, емоційній регуляції та психологічній стійкості. Фізична активність є теж чудовим способом зняти стрес, відновити сили, підняти настрій, більше того, навіть має ефект щодо лікування депресії та інших розладів. Тож не забувайте про це! Спорт, танці, прогулянки, фізична праця – способів багато – знайдіть свій.
4. Пам'ятайте теж про поживу для розуму і для «серця» – про роль ресурсних активностей. Десь так як наше тіло потребує балансу певних речовин у їжі, нам треба теж пильнувати у щоденному ментальному раціоні присутність і належне співвідношення такого роду активностей. Зокрема, щоби був час на навчання, пізнання нового, осмислення – бо наш розум спраглий вчитися! Час для стосунку з близькими людьми – наша душа потребує відчувати близькість і любов. Щоби була пожива для нашого «серця» – те, що творить певний емоційний стан, дозволяє відчувати зв'язок з цінностями – музика, поезія, художні фільми, духовні практики та ін. – бо наше «серце» прагне краси, любові та світла. Час на радість та святкування. Позитивні емоції дуже важливі! І щоби була тиша, усамітнення, час з природою. І теж трішки – можливості просто «побити байдики» – бо це для мозку чудовий спосіб «випустити пару».
5. Пам'ятайте теж, мозок потребує тренування і розвитку різних психологічних навиків. Десь так як при заняттях спортом ми тренуємо різні групи м'язів та систем організму, психіка має свої системи і вони потребують тренування і розвитку. Як і заняття спортом – це не завжди лише в насолоду, часом є відчуття втоми та монотонності, але регулярна практика поступово дає ефект і врешті наша особистість і психологічні здібності розвиваються і нам не раз послужать, зокрема і у часи випробувань. Таких практик багато – знайдіть ті, що необхідні вам: це і практики майдфулнес-медитації, і техніки плекання вдячності, навички регуляції емоцій та коупінгу зі стресом, комунікації, творчості і т.д.

Примітки:

- Пам'ятайте про принцип регулярності, збалансованості і щоденного ритму турботи – це найкращий спосіб запобігання виснаженню.
- Важливо не лише давати мозку те, що він потребує, але і не давати чи обмежити шкідливе – і йдеться не лише про психоактивні речовини, зокрема алкоголь, але і про надмір новин, соціальних мереж, шуму і т.д.

Наші мозок і душа – як дерево: вони найкраще ростуть і дають плоди у доброму середовищі і при добрій турботі