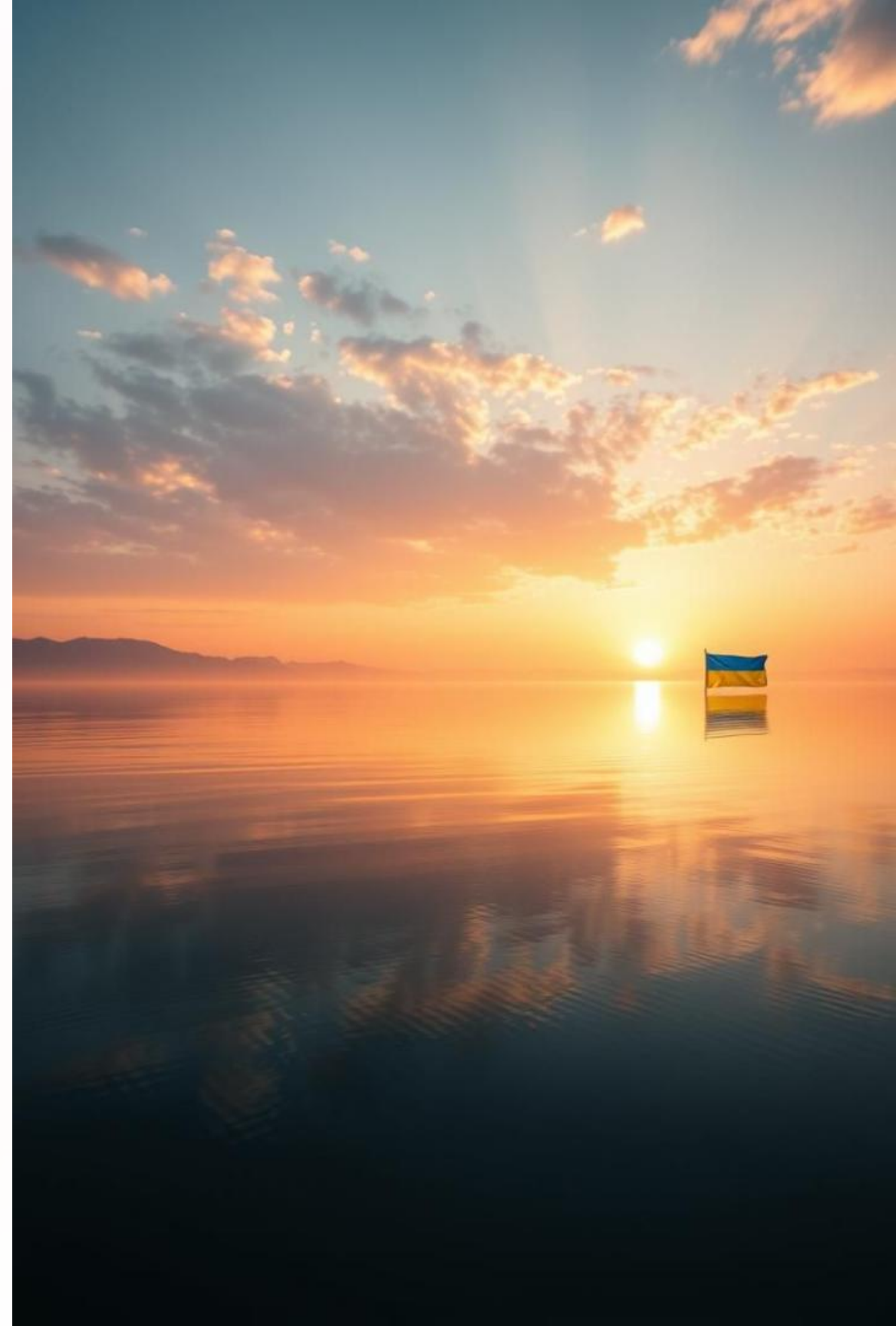


Техніки самодопомоги: Шлях до кращого життя

Самодопомога – це важливий інструмент для покращення якості життя. Вона охоплює різні сфери, від психологічного здоров'я до кар'єрного росту. Самоусвідомлення та саморозвиток є ключовими елементами цього процесу.

 **Катерина Кваша**



Практика усвідомленості: Жити тут і зараз

Що таке усвідомленість?

Усвідомленість – це практика концентрації на поточному моменті. Вона допомагає зменшити стрес та покращити концентрацію.

- Медитація
- Дихальні вправи
- Емоційний інтелект

Медитація для початківців

Спробуйте 5-хвилинну медитацію для заспокоєння. Зосередьтеся на диханні та відпустіть думки.



Управління стресом: Ефективні стратегії



Релаксація

Використовуйте техніки прогресивної м'язової релаксації.



Здорове харчування

Збалансована дієта знижує рівень стресу.



Планування часу

Встановлюйте пріоритети та ефективно плануйте свій час.



Когнітивна реструктуризація: Позитивне мислення



Ідентифікація думок

Визначте негативні когнітивні спотворення.



Оскарження думок

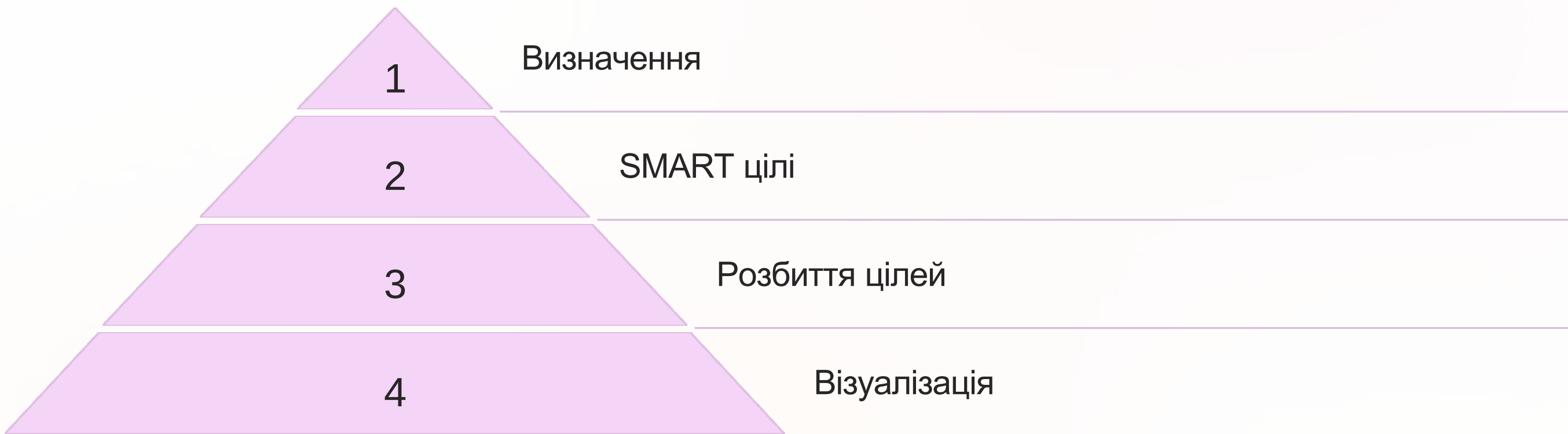
Піддайте сумніву негативні переконання.



Заміна думок

Замініть їх на реалістичні та позитивні.

Постановка цілей: Досягнення мрій



Для мотивації та самореалізації важливо ставити цілі. Використовуйте методику SMART. Розбивайте великі цілі на менші кроки. Візуалізуйте успіх.



Підсумок та подальший розвиток

Ресурси

Книги, вебсайти та додатки
українською мовою.

Регулярна практика

Важливість самодисципліни.

Почніть сьогодні!