

Ви пережили багато стресових ситуацій вдома та в дорозі.

Ми хочемо запропонувати вам підтримку, щоб ви могли опанувати те, що з вами сталося.

Для цього дуже добре підходить вправа, яку потрібно виконувати щоденно.



ВПРАВА

Сидячи, потрібно схрестити руки на рівні грудей та повільно вимовити в голові наступні речення:

**«Я сильна»
«Я в безпеці»
«Я впораюся з цією ситуацією»**

Будь ласка, натискайте дуже повільно, поклавши руки між плечима та ліктями (справа та зліва).

Робіть вправу тричі на день протягом трьох хвилин.



Ви пережили багато стресових ситуацій вдома та в дорозі.

Ми хочемо запропонувати вам підтримку, щоб ви могли опанувати те, що з вами сталося.

Для цього дуже добре підходить вправа, яку потрібно виконувати щоденно.



ВПРАВА

Сидячи, потрібно схрестити руки на рівні грудей та повільно вимовити в голові наступні речення:

**«Я сильна»
«Я в безпеці»
«Я впораюся з цією ситуацією»**

Будь ласка, натискайте дуже повільно, поклавши руки між плечима та ліктями (справа та зліва).

Робіть вправу тричі на день протягом трьох хвилин.

