

Фрази підтримки, які потрібні всім нам сьогодні



ТИ ЯК?

УП
для

Сила слова допомагає подолати стрес, почуватися краще і вчитися мислити позитивно. Спробуйте?

Навіть якщо наразі не знаєте, що собі сказати, ми зібрали фрази-мотиватори, які стануть в нагоді. Їх можна говорити собі біля дзеркала зранку, шепотіти у складний момент, подумки повторювати під час прогулянки та періодично нагадувати дітям.

Я просто можу нагадати собі:

Я можу взяти
паузу

Я можу бути
щасливим/щасли

У мене все
вийде



ТИ ЯК?

up
для

Головне підтримувати, щоб з кожним днем фрази почали працювати, їх потрібно активувати

Я просто можу нагадати собі:

Я сильніший/
сильніша за свої
страхи

У мене достатньо
енергії та впевнен
для цього

Я цінний/цінна

Я не маю бути
ідеальною/ідеаль



ТИ ЯК?

up
для

Матеріал розроблено [UNICEF Ukraine](#) за підтримки Всеукраїнської програми

Я просто можу
нагадати собі:

Я заслуговую
на любов та увагу

Я є собі найкращим
другом/подругою

Я дбаю про себе. Це дає
мені натхнення та бажання
рухатися вперед



Я довіряю собі.
Я впораюся

ТИ ЯК?

up
для