



Дія у надії

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 відчути 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 плануєте 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 витратити 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...