

Навыки выживания
всегда можно укрепить

ПАРУСА НЕУНЫВАЮЩЕГО

ФИЗИЧЕСКИЙ

- Я хожу гулять на свежем воздухе.
- Я занимаюсь любимым видом спорта.
- Я расслабляюсь.
- Я хорошо питаюсь.
- Я достаточно сплю.

ДУХОВНЫЙ

- Я ищу защиты и надежды в религии, философии и ценностях.
- Я размышляю о смысле жизни.
- Я молюсь, думаю, медитирую.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ

- Я ищу дополнительную информацию по разным вопросам.
- Я строю планы.
- Я записываю разные вещи.
- Я решаю задачи.
- Я составляю списки.

ТВОРЧЕСКИЙ

- Я использую воображение
- Я мыслю позитивно.
- Я слушаю себя.
- Я ищу новые способы действия.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ

- Я смеюсь, плачу, радуюсь.
- Я рассказываю о своих чувствах.
- Я выражаю себя и свои чувства: танцую, играю, рисую, пишу красками, рукодельничаю, готовлю.

СОЦИАЛЬНЫЙ

- Я провожу время с друзьями.
- Занимаюсь увлечениями в компании
- Я принимаю поддержку, а также поддерживаю других.
- Я делюсь опытом с другими.