

ЯКИЙ Я ВИЖИВАЛЬНИК?



**ФІЗІОЛОГІЧНИЙ
ВИЖИВАЛЬНИК**

Я бігаю підтюпцем або ходжу на прогулянки
Я займаюся своїм улюбленим видом спорту
Розслаблююсь і повертаюся до форми
Їм здорову їжу
Сплю достатньо

**Я ЗУПИНАЮСЬ
І СЛУХАЮ
СЕБЕ**



**ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ
ВИЖИВАЛЬНИК**

Я шукаю більше інформації про різні речі
У мене є плани
Я занотовую справи
Я вирішую проблеми
Я складаю списки



**МЕНТАЛЬНИЙ
ВИЖИВАЛЬНИК**

Я шукаю безпеки та надії в релігії, ідеях та цінностях
Я розмірковую про сенс життя
Заспокоюся, розмірковую, молюся, медитую
Я присутній



**ТВОРЧИЙ
ВИЖИВАЛЬНИК**

Шукаю нові способи дій
Я використовую свою уяву
Я думаю позитивно
Я прислухаюся до себе
Я займаюся творчістю: готую страви, малюю, роблю руками дрібні вироби

**ШУКАЮ ШЛЯХІВ
ВІДНОВЛЕННЯ**



**ЕМОЦІЙНИЙ
ВИЖИВАЛЬНИК**

Сміюся, плачу і показую свої почуття
Ділюся своїми відчуттями
Я виражаю себе та свої почуття через мистецтво: танцюю, граю, малюю, пишу



**СОЦІАЛЬНИЙ
ВИЖИВАЛЬНИК**

Я проводжу час зі своїми друзями
Проводжу вільний час хобі в гуртках
Я приймаю підтримку та підтримую інших
Ділюся своїм досвідом з іншими

**Я ПРОБУЮ НОВІ
СПОСОБИ ВИХОДУ
ІЗ НЕПРЕМНИХ
СИТУАЦІЙ**