

# 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  
Заспокоююся, 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**