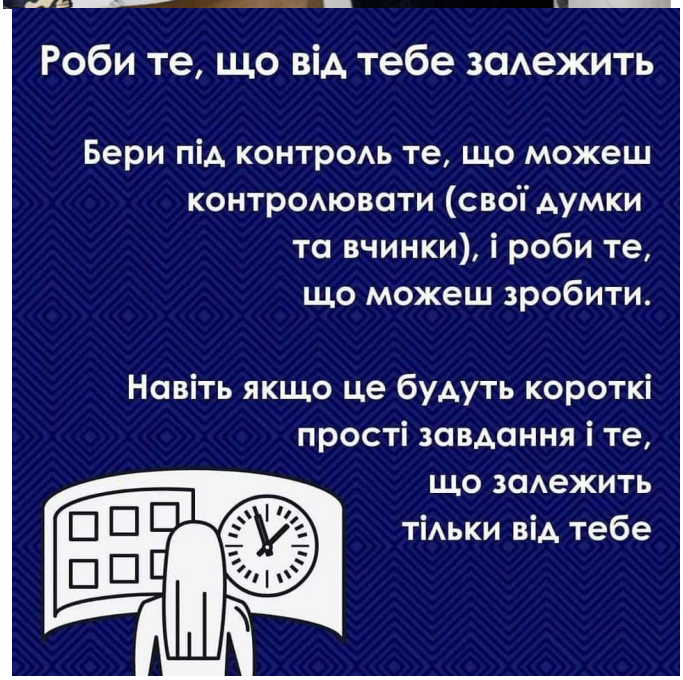
Написав Admin
Вівторок, 20 вересня 2022, 17:02 -






Підтримуй інших
Найкраща підтримка – та, якої людина потребує саме зараз.
Тому для початку краще спитати: як ти? Як я можу тебе зараз підтримати?
Слова кохання, подяка, турбота – це те, що може підтримати у скрутну хвилину


Шукай радість та красу
Фіксуй кожен день що-небудь позитивне.
Теплий чай, важливі люди поруч, сонячна погода і тому подібне.
Це можуть бути найпростіші речі, тому будь уважним


Шукай сенси
Читай глибоких поетів
та письменників, вчи мови,
малюй, дивись складні фільми,
якщо в тебе є така можливість.
І створюй! Багато-багато!
Тільки здається, що твоя творчість
зараз недоречна і нічого
не змінить, але насправді таким
чином ти підтримуєш себе та
можеш підтримати інших


Будь собою
Плач тоді, коли хочеться
плакати і смійся тоді,
коли хочеться сміятися.
Тільки не забувай розділяти
свої емоції з людьми, яким
довіряєш і які дбають
про тебе