

Режим очікування: як зберегти віру в перемогу 🇺🇦

Ми не можемо передбачити дату закінчення війни, але ми знаємо, що перемога настане. Ми не можемо впливати на рішення та дії політиків і військових, але ми можемо підтримувати їх своєю вірою.

🌟 Віра – сильний емоційний стан, що супроводжує переконання, впевненість людини у будь-чому. Це життєва сила, яка дає нам волю рухатися. Віра пов'язана із довірою – почуттям особливої незмінної прихильності, здатністю покладатися на того, кому довіряєш.

🌟 Природно, що на 19-й день війни можуть виникати різні думки: чи витримаємо, чи встоїмо. Віра теж потребує підтримки. І для цього кожен із нас може робити кілька кроків:

👉 Користуватися перевіреними фактами про перемоги та успіхи армії, волонтерів, дипломатів, фахівців ІТ, які борються на різних фронтах.

👉 Будувати плани на найближчі дні. Не забувати мріяти – запланувати, що найперше зробите після перемоги. Це може бути щось, що давно відкладали або те, що в мирному житті здавалося дрібницею.

👉 Молитися, якщо ви віруюча людина. Молитви дають надію і підтримку.

👉 Давати собі установку на перемогу. Вінстону Черчіллю приписують фразу «Ніколи, ніколи, ніколи не здавайтесь!» Фрази «ми перемаємо», «після перемоги» підтримують віру і створюють готовність чути і бачити кроки, які наближають до перемоги.

👉 Дозволити собі злитися на ворога та відчувати вдячність нашим військовим, добровольцям ТРО. Злість мобілізує організм на протидію ворогу, а вдячність підтримує відчуття стабільності. Віра живе, якщо поєднується зі справами, якими кожен із нас наближає перемогу:

👉 Волонтерство. Дивитися, як завзято оточуючі працюють, бути включеним у добру справу (плетіння сіток, приготування їжі, пошук і доставка товарів для тих, хто цього потребує) надихає, формує піднесений настрій, вселяє віру у перемогу

👉 Допомогати близьким: господарство, хатні справи, психологічна підтримка.

Сьогодні вірити означає довіряти ЗСУ, бійцям територіальної оборони, волонтерам – довіряти кожному, хто робить те, що може робити на своєму місці для майбутньої перемоги.

Кандидатка психологічних наук, психотерапевтка Наталія Портницька