

# Нормальне життя людини передбачає причинно-наслідковий зв'язок минулого, теперішнього та майбутнього.

✔ Нормальне життя людини передбачає причинно-наслідковий зв'язок минулого, теперішнього та майбутнього. Всі життєві події пов'язані між собою і спрямовані на реалізацію життєвого плану особистості.

👉 Кожна людина намагається бути сценаристом власного життєвого шляху, визначаючи його напрям і мету.

🇺🇦 Війна стала не лише стресовою, жахливою, шокуючою та непередбачуваною подією для українців, не просто зруйнувала звичне життя. У багатьох людей нашої країни вона спричинила руйнацію життєвих планів та повністю перекреслила життєву перспективу.

4 Змиритися з цим важко. Інколи на це потрібен час. Але \*прийняття того, що життєві умови змінилися, є першим кроком людини до опанування цієї критичної життєвої ситуації.\*

😞 Першою природною реакцією людини на втрату перспективи, руйнацію планів та нові обставини життя можуть бути \*розгубленість, агресія та сильна туга за нереалізованими планами.\* Розуміємо, що це нормальна реакція, хвилюватися про втрату можливостей нормально.

👤 Важливо усвідомити, що є події, на які \*ми ніяк не можемо вплинути, не можемо їх змінити чи відмінити\*. Війна і все, що вона несе з собою, є саме такою подією. Ми не можемо її відмінити, можемо лише набратися терпіння, внутрішнього спокою, сили та перемогти. Варто це визнати і прийняти.

☀ Добре, якщо вдається знайти хороші моменти, нові можливості у змінених обставинах життя і саме на цьому концентрувати увагу. Увага на позитиві дозволяє відновитися, додає ресурсу для того, щоб віднайти нові смисли життя.

🏆 Варто більше думати про майбутнє, мріяти, створювати у своїй свідомості образ бажаного життя. Нові мрії додають енергії, викликають позитивні емоції, дозволяють бути дієвим і результативним.

🇺🇦 Пам'ятаємо, що мрії збуваються. Варто мріяти про нову щасливу Україну і ті широкі перспективи, які відкриваються для кожного з нас 🇺🇦

\_Ірина Тичина, психологиня, кандидатка психологічних наук\_