

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗРОСТАННЯ

*за якими ознаками можна
помітити зміну?*



“І заздрю, і
вдячна”



“Сумую за старим і
радію новому”



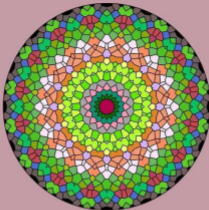
“Люблю і
злюсь”



“І болить, і
полегшення
відчуваю”



Посилення здатності витримувати
змішані почуття.



Розширення кола інтересів. Інтереси
дають більше стимулів жити

Краще усвідомлення своїх лімітів



*“Все! Цього досить. Далі буде вже
занадто для мене”*



Краще розуміння і прийняття своїх
обмежень на даному життєвому етапі

Турбота про себе

Цінності

*Довіра до
себе*

Саморегуляція

*Когнітивна
мужність*

Цілі



Збільшення “площі” опори на себе

Зростання поваги до своїх різних психічних станів.

