

20 повідомлень

людям, які переживають травму

1.

Твоє життя цінне.

2.

Коли не все під контролем - це нормально.

3.

Ти можеш виражати свої почуття.

4.

Ти не один/одна.

5.

Те, що зараз відбувається - це не твоя вина.

6.

І це також колись закінчиться.

7.

Ти заслуговуєш на те, щоб мати свій спокій.

8.

Якщо сьогодні тобі вдалося лише дихати - це нормально.

9.

Ти заслуговуєш на любов та повагу.

10.

Твоє існування - це не помилка. Ти такий яким повинен бути.

11.

Для того, щоб ти жив своє життя, не треба просити у когось дозволу.

12.

Важливо все, що ти відчуваєш.

13.

Це нормально мати поганий день, тиждень, місяць. Процес відновлення відбувається поступово.

14.

Ти маєш право просити про допомогу.

15.

Точно не знати, що тобі зараз потрібно - це нормально.

16.

Ти заслуговуєш на те, щоб одужати та почувати себе краще.

17.

Ти маєш право на те, щоб інші тебе вислухали та спримали тебе серйозно.

18.

Не почувати себе добре - це нормально.

19.

Ти такий, який ти є, і цього достатньо.

20.

Ти маєш право висловлювати свої почуття без необхідності щось пояснювати або аргументувати.

