

# ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

*поширені міфи і що варто знати  
натомість*

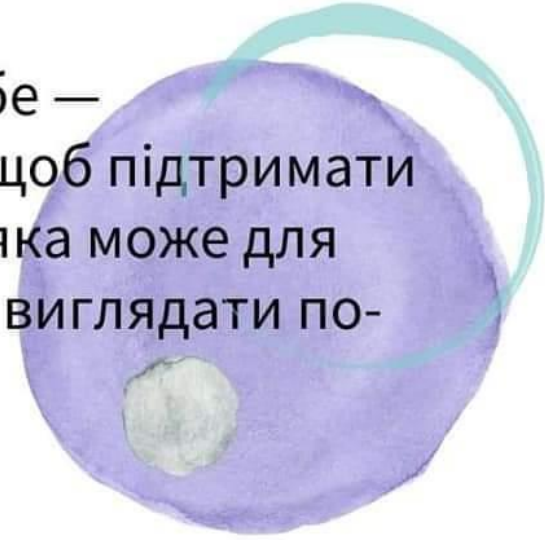


@resilience.hub.u.a



турбота про себе — ~~однакова~~ для всіх

турбота про себе — це свідома дія, щоб підтримати свій добробут, яка може для кожної людини виглядати по-своєму



@resilience.hub.u.a



турбуватись про себе — дорого ~~X~~

турбота про себе —  
це не спа-дні: це прості вчинки  
для вашого психічного  
добробуту, наприклад добрий  
сон, прогулянка в парку,  
слухати музику

@resilience.hub.u.a



турбуватись про себе — егоїстично

турбота про себе допомагає  
почуватись краще і бути  
кращою підтримкою тим, хто  
вас оточує

@resilience.hub.u.a

