

# ЯК ЗНАЙТИ ВЛАСНІ РЕСУРСИ ТА НАВЧИТИСЯ ЇХ ВИКОРИСТОВУВАТИ?

1

## Згадай щось приємне для тебе

Подумки повернися у приємну для тебе ситуацію, в якій ти відчував/відчувала задоволення, комфорт або відчуття перемоги

Вибери той вид фізичних вправ, який тобі до вподоби, виконуй їх щодня

3

## Дбай про свою фізичну форму

## Пізнавай нове, ще невідоме для тебе

Будь допитливим/ допитливою, виявляй інтерес до нових подій, явищ, отримуй нові знання

Обирай мету так, щоб її можна було досягти за наявних у тебе ресурсів

4

## Став перед собою реальні цілі

