

ФІЗИЧНІ СТРАТЕГІЇ

(для підтримки фізичного здоров'я)

Ці стратегії спрямовані на забезпечення належного функціонування тіла, його енергії та опірності



Рациональне (збалансоване) харчування

Достатня та регулярна фізична активність

Повноцінний сон

Відмова від шкідливих звичок

Визначення цінностей та життєвої мети

Особистісний розвиток та самопізнання

Практика вдячності та усвідомленості

Ці стратегії спрямовані на пошук сенсу життя, розвиток цінностей та самопізнання

Твій сенс - твоя опора



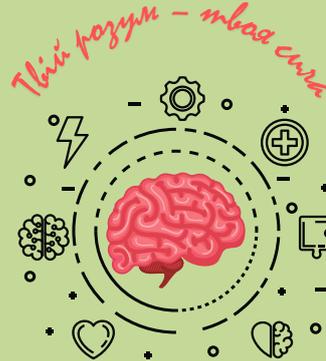
ДУХОВНІ СТРАТЕГІЇ

(для підтримки духовного здоров'я)

ПСИХІЧНІ СТРАТЕГІЇ

(для підтримки психічного здоров'я)

Ці стратегії зосереджені на керуванні емоціями, розвитку когнітивних здібностей та емоційної стійкості



Ефективний стрес-менеджмент

Емоційна регуляція та самоусвідомленість

Когнітивний розвиток

Розвиток позитивного мислення та стійкості

Побудова та підтримка здорових стосунків

Активна соціальна взаємодія

Встановлення особистих кордонів

Ці стратегії сприяють гармонійній взаємодії з оточенням та формують відчуття приналежності

Твій зв'язок - твоя підтримка



СОЦІАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ

(для підтримки соціального здоров'я)