

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Сейчас у тебя важный, интересный, но сложный период. Поэтому держи рекомендации и способы, как ты можешь себе помочь, поддержать и почувствовать себя комфортнее.

- 1** Если чувствуешь тоску по дому - позвони или напиши близким, услышь их голос, почувствуй их взаимность.
- 2** “Письмо в будущее”
Найди красивое и уединённое место, побудь наедине со своими мыслями, возьми листок и ручку. Подумай о том, как бы ты хотел(а) себя чувствовать, как ты представляешь свою идеальную жизнь здесь и сейчас. Напиши сообщение себе будущему(ей) как ты счастлив(а), как ты горд(а) собой и что всё получилось даже лучше, чем ты ожидал(а).
- 3** Сядь или встань, как тебе комфортнее, обними себя руками за плечи и чуть-чуть покачивайся, это поможет успокоиться, если тебе сейчас трудно.

- 4 Найди людей, с кем ты можешь общаться, кто в такой же ситуации как и ты. Гуляйте, обсуждайте то, что для вас привычно.
- 5 Закрой глаза и представь своё безопасное место. Это может быть, что угодно: комната, пространство, воспоминание, вымышленное природное место и тд. Ощути себя в покое и безопасности.

Самое главное, не держи в себе чувства и эмоции, хочешь плакать - плач, хочешь смеяться - смейся.

Твой дом там, где есть ты. Помни дорогой друг, у тебя всё получится, все испытания временны! Ты справишься!



О ПСИХОЛОГЕ

МЕНЯ ЗОВУТ ДАРИЯ

В психологической
практике я работаю 6 лет

 [@grandinsight_fm](https://www.instagram.com/grandinsight_fm)  [@Insight FM. / Roots&Wings](https://www.telegram.me/InsightFM)

В детстве я любила мультфильм Сейлормун, хотела спасти мир и бороться за справедливость. Став взрослой, я поняла, что для этого...

не обязательно быть Сейлормун. Можно помогать людям и делать их жизни в этом мире лучше.

Мое образование:

- 1 2014-2018 бакалавриат с отличием по профилю: психология
- 2 2018 - 2020 магистр с отличием по профилю: социально-психологическое консультирование
- 3 2018 - повышение квалификации по дополнительной профессиональной программе: организация работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья
- 4 2022 - повышение квалификации по дополнительной профессиональной программе: Арт-терапия в индивидуальном психологическом консультировании