

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



## ВНУТРІШНІЙ - СВІТ Зміцнюючі фрази у військові та кризові часи

[Україніше мовою, 2022]

Переклад: Сосницька Таїсія

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**Зміцнюючі фрази у військові та кризові часи.** Набір карт з близько 2.000 потужними реченнями, що надають впевненості.

**Почати дуже просто:**

роздрукуйте та виріжте карти. Зкомбінуйте карти у будь-якому порядку між собою доки не знайдете "своє" влучне речення. Кожне речення складається з двох частин:

- Частина **»1...** позначає важку проблему, обтяжливу ситуацію.
- Частина **...2«** поєднує різні ресурсні ключі зі стресовим фактором та пропонує підбадьоруче рішення.

Промовте речення вголос. Відчуйте його дію. Це речення має мати позитивний вплив на вас, неначе звернення до вас із душі. Для підсилення ефекту потрібіть правою долонею місце під лівою ключицею за годинниковою стрілкою..

ВНУТРІШНЄ-ЖИТТЯ є ініціативою Др Сабіни Еберсберг та Др мед наук Міхаеля Боне. Вказівки та поради щодо застосування та розповсюдження: [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)

**»1...**

Навіть коли я  
повністю  
виснажений/-а,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Навіть коли я  
відчуваю себе  
безпорадним/-ою та  
пригніченим/-ою,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Навіть якщо моє  
життя вже ніколи не  
буде таким, як колись,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Навіть якщо я  
втратив/-ла свою  
свободу та безпеку,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Навіть якщо я  
неймовірно  
розлючений/-а,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Навіть якщо я не  
можу викинути з  
голови жахливі  
картини та моменти,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Навіть якщо я  
відчуваю себе  
зрадженим/-ою,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо попереду  
в мене нічого немає,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо війна та  
насильство підкорили  
МОЄ ЖИТТЯ,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо я не бачу  
жодного виходу,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо я  
постійно переживаю  
за мою родину і  
друзів,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо я ледве  
функціоную,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо я ледве  
функціоную,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо я більше  
нікому не довіряю,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли у мене  
кошмари та жахливі  
спогади,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли я не можу  
позбутися думок про  
долі інших людей,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли я не  
знаю, з чого мені  
почати,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли я  
відчуваю себе  
розгубленим/-ою,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли я більше  
не можу знайти  
спокій,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли я більше  
не знаю, як  
забезпечити себе та  
свою родину,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли я  
слабкий/-а та у відчаї,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо мені  
необхідно знову  
будувати своє життя,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо світ став  
небезпечним місцем,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо я не маю  
досвіду, як  
поводитись у нових  
обставинах,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо навколо  
все чуже,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо мені  
необхідно приймати  
важкі рішення,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли мені  
треба плакати,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо я не  
впізнаю себе,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо все,  
заради чого я  
працював/-ла та жив/-  
ла, більше не існує,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо я більше  
не можу спати,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли я сильно  
турбуюсь за майбутнє  
моїх дітей,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли здається,  
що дні та тижні не  
закінчуються,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли я більше  
не знаю хто друг, а  
хто ворог,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо війна та  
її наслідки ще довго  
будуть нас  
супроводжувати,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо я боюся  
свого майбутнього,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо все це  
мене перенавантажує,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли мені  
доводиться бути  
свідком того, як люди  
змінюються,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли я  
використав/-ла всі  
свої можливості,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли у  
сьогоднійшній  
реальності мені важко  
організуватись,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли інші  
важливі проблеми  
повністю відійшли на  
другий план,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть якщо мною  
оволоділи страхи,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли я не можу  
зустрітись зі своїми  
родичами та друзями,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли мені  
здається, що я у  
поганому кіно,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

»1...

Навіть коли в наступні дні чи тижні новини не стануть кращі,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я не залишаю надії на те, що знайдеться рішення.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я борюся за мирний та справедливий світ.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я знаю свої сили та можливості.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я знаю, що страх - це ключ до моєї сили.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я свідомо згадую щось гарне та добрі часи.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я планую свій день та не планую багато надалегідь.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я залишаюсь вірним/-ою своїм цінностям.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я приймаю свої страхи та невдачі.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я можу знову і знову  
допомогати собі  
самостійно.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я знаходжу речі, які  
надають мені сили.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я приймаю себе,  
таким/-ою, яким/-ою  
я є, з усім, що мене  
турбує.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я зберігаю контроль  
над ситуацією.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

Господь милосердний  
захищає мене.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я впевнений/-а, що  
цього разу все скоро  
закінчиться.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

з'являються  
обставини, за яких я  
відчуваю себе в  
безпеці.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я ціную себе таким/-  
ою, як я є.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я знаю, що я не  
один/-а.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

ніхто не забере в мене віру у краще.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

є люди, які мене підтримують і допомагають.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я з упевненістю дивлюсь у майбутнє.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

боятися зараз - цілком нормально.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я звертаю увагу на свої потреби (особливо зараз).

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я завжди маю доступ до моїх внутрішніх ресурсів.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я не дозволяю себе зламати.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

разом ми сильні.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

разом з нами увесь світ.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



...2«

я беру на себе  
відповідальність.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я дивлюсь  
правді в очі.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я усвідомлюю свої  
відчуття та говорю  
про них.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

кожного дня я  
знаходжу приводи  
для вдячності.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я з впевненістю  
вирішую проблеми.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я привношу  
потужний корисний  
вклад згідно своїх  
можливостей.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я вчуся обходитися зі  
своїми страхами

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я знаходжу  
можливості  
спілкуватися з  
важливими для мене  
людьми.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я довіряю своєму  
досвіду та  
компетенції.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я концентруюсь на тому, що я можу змінити тут та зараз.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я цікавлюсь як я можу допомогти іншим.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я знаходжусь у глибокому зв'язку з дорогими мені людьми, не дивлячись на відстань.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я взмогі знайти нові можливості.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я не сам/-а у цій боротьбі.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я відчуваю себе сильнішим/-ою завдяки підтримці інших.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я оточую себе людьми, які позитивно на мене впливають.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

я продовжую приймати рішення щодо свого життя.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

...2«

мені вдається самотійно себе заспокоювати.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



**Тут ви можете  
записати свої  
пропозиції.**

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Навіть якщо...

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Навіть якщо ...

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Навіть якщо ...

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**»1...**

Навіть якщо ...

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**...2«**

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**...2«**

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**...2«**

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

**...2«**

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)