Як пережити війну

✔ **Їсти.** Ага. Бажано збалансовано, вчасно, спокійно і без новин.
Спати. Знаю, що важко, але треба. В ідеалі навіть довше, ніж до війни.
Дихати. Особливо в критичних ситуаціях. Просто дихати.

✔**Більше церкви і молитви.** Навіть якщо важко зосередитись. Треба тільки зайти в храм або скласти руки до молитви. Все інше зробить Бог. Коли ми робимо до нього крок - Він до нас робить десять.

✔**Робити корисні справи.** Маленькі чи великі, скільки можливо. Але так, щоб не розрядити батарейку до нуля.

✔Відмовитись від бажання допомогти всім і у всьому. Ми лише люди, а не супергерої. Зосередитись на головному і довести справу до кінця.

✔**Підтримати тих, кому важче, ніж нам.** Найбільша увага - воїнам і матерям з малими дітьми. Їм найскладніше пережити цей час. І знову ж таки, не можливо допомогти всім. Достатньо кільком найближчим.

✔**Знімати стрес.** Гаряча ванна, фізичні вправи, робота руками. Список можна продовжувати на будь-який смак.

✔**Зберегти щоденні звички.** Зарядка, кава з собою, чи будь що інше, що робили раніше.

✔**Готувати їсти і прибирати в хаті.** Чудово розвантажує мозок. І для сім'ї корисно.

✔**Виділити собі час "без смартфону".** Дозувати новини. Старатись не поширювати негатив, ненависть і злість. Звільнятись від них екологічно.

✔**Постити потрібне, корисне або мотивуюче.** А не все підряд, щей фейки.

✔**Не критиувати тих, хто поїхав з країни.** І тих, хто залишився, але нічого не робить. І тих, хто робить, але не те. І тих, хто робить те, але не так. Взагалі нікого не критикувати. Кожен там, де має бути. А судити - не наша компетенція.

✔**Тримати холодильник повним, тіло доглянутим, одяг чистим, а телефон зарядженим.** Нічого складного, а додає спокою.

✔**Спілкуватись і зустрічатись з рідними.** Говорити про свої переживання. Обійматись. Цілувати. Частіше виявляти свою любов.

✔**Довірити себе, своїх рідних і країну Богові.** Відчути внутрішній спокій. Поділитися ним з іншими.

Загалом, щоб пережити війну, треба жити. Отож, не зупиняємось!

©Ірина Яремчук