

«СенсоТека. Ти як?»_банк сенсів

1. Коли важко рухатись — просто йди! Крок за кроком. В кожному кроці є сила, і це і є рух. (чи — В кожному кроці є сила, і це і є рух. Коли важко рухатись — просто йди! Крок за кроком.)
2. Той, хто не може витримати наше світло, стрибає по нашій тіні. Не звертай уваги на тих, хто бачить лише твою тінь. Бережи світло!
3. Близькість стає більшою там, де ми її цінуємо. Як відчують свою цінність ті, хто з тобою поруч?
4. З дозволу чесності із собою може починатись розуміння інших. Що сьогодні дозволиш побачити в собі?
5. Мудрість — це вибір любові та розуміння там, де інші обирають злість та знецінення. Саме сьогодні — час для твоєї мудрості.
6. Усе приходить вчасно. Нам важливо робити свої кроки до бажаного та дочекатись. Сьогодні зроби, те що від тебе залежить.
7. У тобі — океан сил, мудрості та доброти. Дозволь собі відчутти свою велич.
8. Замість слів — я не зможу, я не знаю, скажи: я ще не знаю, я ще не пробував. Це дасть сили і простір для того, щоб рухатись. Почни саме сьогодні.
9. Забери у інших владу, вирішувати, який\яка ти і на що ти здатен. Сила в тобі.
10. Мрії — дають нам шанс побачити майбутнє. Про що ти мрієш?
11. Коли ми стаємо для себе друзями, світ стає до нас більш дружнім. Що ти можеш зробити для себе, як для друга?
12. Якщо не зрозуміло — запитай! Це відкриває простір ясності та заощаджує сили.
13. Квіти розквітають вчасно — тоді, коли приходить їх час. І ти теж.
14. Ніхто не може у нас забрати того, що у нас всередині. Твої скарби сили — з тобою. (Які скарби ти в собі цінуєш?)
15. Хто ти для себе зараз — друг чи критик? Нехай твій внутрішній голос буде до тебе дружнім.
16. Кожна буря та ураган неодмінно закінчується — ти зможеш їх витримати, залишаючись собою. Ти впораєшся!
17. Коли навколо все змінюється — цінності стають віссю, за яку можна триматись. За яку цінність тримаєшся ти?
18. Ти — особлива унікальна мелодія, якої до тебе не було та не буде в світі. Звучи голосно!

19. Іноді наймудріше рішення — дозволити собі почати спочатку. Не тримайся за те, що змушує ставати менше. Обирай себе!
20. Радість — сила, яка додає сил. Що додасть тобі радості?
21. Твоє життя — це твій власний унікальний витвір та шедевр. Не порівнюй з іншими. Твори своє!
22. Помилки — часто сприймаються перешкодами, але вони — сходинки. Продовжуй йти!
23. Твоя усмішка для когось стане добрим знаком. Усміхнись!
24. Можливість відпочити — дає зростати нашій силі. Зроби паузу!
25. Поруч з тобою — світ стає теплішим. Прояви своє тепло!
26. Навіть в найменших діях та справах є зерня великого. Відзначай найменше. (найменшу дію, внесок)
27. Справжня близькість — дозволити собі та іншому бути собою. Будь близьким для себе!
28. Іноді те, що ми вважаємо своєю слабкістю — і є наша найбільша сила. Ти її бачиш? (ти бачиш свою силу?)
29. Коли ми порівнюємо себе з іншими, ми перестаємо бачити себе і свої справжні цілі. Рівняйся на себе! (і на свої мрії! (?))
30. Обіймай так, наче весь світ пригортаєш до серця. Інакше, навіщо тоді обійми?
31. Емоції — це спеції до нашого життя. Вони додають смаку. Але не переборщи з ними!
32. Відпочинок — не нагорода, а наше право. Скористайся ним!
33. Коли дорога зовсім невідома — достатньо зробити перший крок, щоби пройти її. Роби крок до своєї сили!
34. Щирість та відкритість — дар, якого не всі гідні. Бережи свої дари!
35. Уяви, що кожного разу, коли ти попри все дозволяєш собі відчувати — народжується нова квітка. Ти твориш сади та всесвіти. Відчувай!
36. Коли ми падаємо — наші переконання дають нам сили спертись та піднятись. У тебе завжди є сили піднятись!
37. Можна бути не досконалими, але цінними. Ти — цінність!
38. Нас визначають не наші помилки, а те, що ми робимо після того, як помилились. Що робиш ти?
39. Без пауз неможлива музика. Без зупинок неможливий шлях. Роби паузи, щоб звучати!
40. В тому, що здається простим, скривається найбільша цінність, досвід та глибина. Цінуй тих, хто робить складне — простим.

41. Коли ти не знаєш, куди йти, що є твоїм внутрішнім компасом, який показує напрямок?
42. У всіх наших емоцій є сила стати буревієм. Прислухайся до них, поки вони ще мов слабкий вітер.
43. Тільки наповнений має змогу ділитись. Дай собі наповнитись!
44. Відчувати — це дозволити собі бути життєвим.
45. Мудрість — більше слухає, ніж каже. Кажи, спираючись на мудрість. (чи — слухай, плакаючи мудрість)
46. Кожна емоція хоче бути дозволеною та почутою. Ти чуєш?
47. Кожен дощ в нашому житті приносить щось нове. Твій «дощ» теж закінчиться. (кожен дощ приносить щось нове і обов'язково закінчиться. твій також)
48. Серце та мудрість знають те, до чого розум ще міг не дорости. Що зараз каже твоє серце?
49. Щоб знайти відповідь, потрібно зупинитись. Можливо, саме зараз.
50. Коли не знаєш, з чого розпочати, зроби вдих та видих. Все важливе починається з них.
51. Помилка — часто найцінніший дарунок. Вона дає шанс на зміни. (Дозволь собі помилятись. (?))
52. Дай собі шанс стати більше — відпусти те, що не є більше твоїм!
53. Усмішка собі — це визнання того, що ми заслуговуємо на любов і підтримку, навіть якщо сьогоднішній день не ідеальний. Усміхнись собі саме зараз.
54. Ті, хто нам кажуть Ні — роблять нам послугу. Ми дізнаємося, скільки у нас насправді сил. Ти можеш більше, ніж думаєш.
55. Коли ми порівнюємо себе і наздоганяємо когось, ми біжимо від себе. Повертайся до себе!
56. Наші цілі та дії спираються на наші цінності. На яку цінність ти спирався саме зараз?
57. Помилка — це не крапка. Вона дає можливість відкрити новий сюжет твоєї історії. Ти — автор. Пиши!
58. Наші внутрішні бурі не визначають всієї погоди. Буря обов'язково стихне. Ти знов побачиш сонце!
59. Любов — це не тільки почуття, а й вибір. Що тиобирав, щоб плекати любов? (що ти робиш, щоб плекати (берегти) свою любов)
60. Твоя турбота про себе — і інших вчить турботі. Чому ти вчитимеш сьогодні?
61. Любов — коли ми дозволяємо іншому бачити себе справжнього, без страху осудження. Любов до себе — коли ми в таких стосунках із собою. Спробуй сьогодні себе не осуджувати.

62. Ми не знаємо, до чого нас приведе життя. Твоя історія пишеться саме зараз.
63. Коли ти робиш вдих та видих — і світ разом з тобою дихає. Вдих... Видих.
64. Турбота про себе сьогодні — це турбота про твоє завтра. Що зробиш для себе сьогодні?
65. Проявити любов до себе — це і відмовитись від того, що виснажує. Це непросто, але ти впораєшся.
66. Недосконалість — це частина твоєї унікальності. Ти — унікальний! (унікальна)
67. Наша вразливість відкриває шлях до більш глибокого зв'язку з іншими. Сила — в справжності!
68. Спостереження за своїм вдихом та видихом — це розмова із собою. Вдих... Видих.
69. Ніхто не побачить твою глибину, якщо ти її ховаш навіть від себе. Ти глибше і сильніше, ніж здається.
70. Відчувати — означає бути в контакті з тим, що насправді важливо. Ти — важливий. (важлива)
71. Твій погляд на себе важливіший за будь-чий. Подивись на себе, як друг.
72. Відчуй, де закінчуються твої можливості і починається прийняття. Тобі вистачить мудрості це розрізнити.
73. В дитинстві ми любили себе любов'ю дорослих, що були поруч. Хтось любив нас до того, як ми знали, що таке любов. (а тепер) Твоєї любові вистачить!
74. Коли не видно дороги, цінності допомагають бачити куди йти! (куди ти йдеш саме зараз, чи які цінності тебе ведуть)
75. Бути вірним іншим — це частина вірності собі.
76. Навіть коли втома дуже сильна — відпочинь, але не здавайся.
77. Коли ти віриш, що тебе можуть любити і приймаєш любов, твоя любов до інших теж зростає. (Будь більшим!)
78. Помилка, що осмислена чи виправлена — не є помилкою.
79. Краща версія себе — це і є ти.
80. Коли ми обіймаємо свій біль — у нас з'являються сили обійняти інших. (Обіймаю тебе)
81. Ми не знаємо, де у кожного точка старту і яким буде фініш. Не порівнюй свій шлях з іншими. Ти — особливий! (особлива)
82. Якщо ти можеш пригадати тих, хто викликає у тебе усмішку — це вже багатство.
83. Ми крокуємо, відштовхуючись від землі чи підлоги. Ми вирішуємо, спираючись на цінності. Крокуй впевнено! (із силою, ціннісно)

84. Якщо ти зараз не віриш в себе, ти можеш спертися на тих, хто в тебе вірить. Вони точно є. (з вірою в тебе!)
85. Любити — мати силу змінювати без бажання, щоб хтось змінився. У тебе є ця сила!
86. Вміння у звичному побачити нове те незвичне — це прояв геніальності. Дивись очима своєї геніальності!
87. Твій простір вимірюється масштабом твоїх мрій. Мрій!
88. Той, кому зараз легко, колись зробив важкі зусилля. Легкість приходить з часом.
89. В кожному є велич. Відчуй свою!
90. Який голос звучить всередині — голос підтримки чи голос критика? Почуй те, що дає тобі сили.
91. Коли ти не робиш за інших те, що вони можуть та мають робити самі — вони починають відчувати свою силу. Ти теж.
92. Подивись на себе очима того, хто тебе любить. Бачиш красу?
93. Щоб не відбувалося сьогодні, завтра буде новий день. Йди! (продовжуй йти)
94. В той момент, коли ми хочемо бути схожими на інших, хтось мріє бути схожим на нас.
95. Коли внутрішню пустоту заповнюєш чимось зовнішнім, пустота стає більшою. Що для тебе важливо саме зараз?
96. Ніколи не знаєш, як і через кого повернеться доброта, яку ти проявляєш. Сій добро! (плекай добро, нехай доброти стає більше)
97. Очі, засліплені люттю, перестають бачити дорогу. Виходь з-під її влади, щоб бачити ясно.
98. Часто нас дратують ті, хто нагадує нам про власну недосконалість. Бачиш, що ви схожі?
99. Коли ти замінюєш слова «за що це мені» на «що я можу з цим робити», ти повертаєш собі силу. Силу діяти!
100. Довіра допомагає бачити найкраще в інших. Не з усіма це важливо. Але — подивись, скільки навколо краси!
101. Робити вдих та видих — це дозволити собі брати та віддавати. Вдих... Видих.
102. Як обіймаєш ти — пригортаючи до ребер чи до самого серця?
- ♡ *У тобі — океан сил, мудрості та доброти. Дозволь собі відчутти свою глибину*
- ♡ *Той, хто не може витримати наше світло, стрибає по нашій тіні. Не звертай уваги на тих, хто бачить лише твою тінь. Бережи світло!*
- ♡ *Усе приходить вчасно. Важливо робити кроки до бажаного та дочекатись*

Це лише три із сотні теплих підтримуючих послань, які зібрала у [«СенсоТеку. Ти як?»](#) Всеукраїнська програма ментального здоров'я — ініціатива першої леді Олени Зеленської, разом із психологинею Світлоною Ройз.

Як долучитися?

Дописом у соціальних мережах. Для цього 

1. Оберіть із усього переліку сенсів той (ті), що відгукуються вам найбільше (увесь перелік тут — <https://howareu.com/materials/sensoteka-ty-iak>);

2. Додайте свої рефлексії / ваше відчуття цього сенсу (сенсів);

3. Додайте декілька слів про те, які дії ви робите, аби підтримати своє ментальне здоров'я (прості вправи, ритуали, техніки самодопомоги, що практикуєте особисто ви);

4. Завантажте до допису світлину із особистого архіву, яка на ваш погляд буде доречною. У разі, якщо ви не хочете ділитися особистою світлиною, можете завантажити готову ілюстрацію [ТУТ](#).

Опублікуйте ваш допис цього тижня, у будь-який день з 5 по 11 травня.

Ви можете також створити допис на сторінці вашої установи / організації / відомства, адже це чудова можливість розповісти читачам більше про вас — крізь призму сенсів та простих дій, що підтримують вашу команду.

! У дописах у соціальних мережах, будь ласка, **вказуйте дисклеймер**↓

Сенси як теплі та підтримуючі послання зібрала у [«СенсоТеку. Ти як?»](#) Всеукраїнська програма ментального здоров'я — ініціатива першої леді Олени Зеленської, разом із психологинею Світлоною Ройз.

Тематична хвиля «СенсоТека. Ти як?» триває у межах комунікаційної кампанії «Ти як?» з нагоди Місяця обізнаності про ментальне здоров'я, яким є травень.

У дописах ви можете робити **відмітки сторінок**:

- першої леді Олени Зеленської — ініціаторки впровадження «Ти як?»: [Facebook](#), [Instagram](#), [Telegram](#)
- Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»: [Facebook](#), [Instagram](#), [Telegram](#), [TikTok](#)

- психологині Світлани Ройз: [Facebook](#), [Instagram](#)
- Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України: [Facebook](#)

Не забувайте, будь ласка, про хештег **#ти як** — так точно не загубимо одне одного;)

Та про **відмітку** @howareu_program у ваших сторіз, адже це дозволить нам поділитися ними на сторінці «Ти як?».

У разі потреби, ви можете використовувати у вашій комунікації такі тези↓

 Понад третина українців відчувають розчарування (39%) та безсилля (35%). Майже вдвічі більше — напруженість (61%) та втому (59%). Такий топ емоцій показало останнє соціологічне [дослідження](#) «Ти як?».

Виникають ці емоції частіше там, де реальність не збігається з нашими очікуваннями. І це відчуття, за словами фахівців, дуже легко сплутати із втратою сенсів.

 Україна разом із багатьма країнами 1 травня розпочала **Місяць обізнаності про ментальне здоров'я**. Щороку у травні ми голосніше говоримо про його важливість, про зняття стигми та визнання, що піклуватися про себе — це ок.

 В Україні глобальна ініціатива проходить із закликом *«Ти як? Сенси поряд. Віднайди свої на платформі [howareu.com](#)»*.

У контексті ментального здоров'я комунікуємо саме про сенси, бо у моменти розчарування, безсилля, втоми й напруженості вони можуть стати внутрішньою опорою. Можуть служити дороговказом і дати перспективу. Не просто вказати напрям, а наповнити його змістом, відповідаючи на питання «для чого я щось роблю?».

 На платформі «Ти як?» щодня з'являються сенси — **теплі підтримуючі послання**, які зібрала у «СенсоТеку. Ти як?» Всеукраїнська програма ментального здоров'я разом із психологинею [Світланою Ройз](#).

Сенси доповнені **практичними порадами з плекання стійкості та піклування про ментальне здоров'я**. Серед них кожен і кожна можуть знайти те, що резонує: для себе, для близьких, для дітей.

Так, у пригоді стане оновлений розділ [«Самодопомога»](#) — це повноцінний онлайн-інструмент підтримки, що завжди поруч. Тут зібрані короткі техніки, зокрема й у відеоформаті, рекомендації на щодень і для кризових станів. Є вправи з дихання та стабілізації, моніторинг настрою, алгоритми дій у складних станах. Усе, аби легше було втримати фокус і почати діяти.

Також прості правила для плекання стійкості щодня пропонує [Моментал](#), який «живе» ще й у форматі застосунку.

 Марафон «СенсоТека. Ти як?» на сторінках [«Ти як?»](#) та [Координаційного центру з психічного здоров'я КМУ](#) 1 травня працював як простір рефлексії. Упродовж дня наживо

звучали особисті й професійні роздуми: про сенси, які допомагають просто робити те, що ти можеш. І про дії, з яких виростає щось дуже цінне. Запис можна переглянути за посиланням: <https://fb.watch/zlGX7mcU9S>

Місяць обізнаності про ментальне здоров'я — це не лише про інформування, це про увагу. До себе, до близьких, до цілого всесвіту всередині.

А сенси — у простому: у словах, зустрічах, діях, у всьому, що підтримує й наповнює. Вони вже є в кожному з нас♥