



Куди рухатись далі? Страх за майбутнє

Мозок завжди прагне знайти швидке та просте рішення. Мозок завжди шукає найпростіше рішення, тому що його основна задача - це економити енергію задля виживання.

Та сучасний світ влаштований не так просто, тим паче в умовах воєнного стану: можливої еміграції, постійного невизначення. Знайти рішення тут і зараз може бути дуже складно.

Насправді у питанні “куди рухатися далі” є дуже важливим замислитися над тим, “як рухатися”. Тому що напрям може постійно змінюватися. А ось вірна стратегія “як рухатися” може допомогти пройти найсильніші буремні часи.

У страху за майбутнє ви точно не самі. Наразі ми всі знаходимося приблизно в одній та тій самій ситуації, де планувати щось є дуже складним.

Вірна стратегія як рухатися в умовах війни та невизначеності:

- Підготуйтеся заздалегідь та прийміть позицію, що ви готові до того, що напрям руху може постійно змінюватися. Хай незмінним лишається тільки одне: ваша готовність до руху та змін.
- Називайте речі своїми іменами. Війна - не жарт і якщо вона сколихнула вас, то ви теж є постраждалим. Війна ще не закінчилася. Потребувати від себе блискучих рішень та неймовірного розвитку, коли ви є постраждалим

від війни - це не дуже ефективна стратегія. Робіть те що можете, там де ви є зараз із тим, що у вас є.

- Адекватна самооцінка. Якщо наразі Ви відчуваєте, розгубленість, страх - це точно не час приймати нові серйозні рішення. Відкладіть це рішення і займатися поки що тими речами, які ви можете зараз контролювати.

- Нове рішення - не назавжди. Нова країна, діяльність, робота не означає, що це все з вами назавжди. Але ми часто ставимося до речей занадто серйозно і саме це впливає на те, що вибір стає занадто складним. Пам'ятайте: ви завжди зможете змінити вибір. А зараз просто робіть те, що ви можете робити та піклуйтеся про себе.

- Майбутнє - це результат нашого сьогодні. Ми не можемо знати, що буде в майбутньому, але ми можемо робити щось для нього сьогодні.

- Піклуйтеся про вашу фінансову грамотність, ментальне та фізичне здоров'я, вміння налагоджувати стосунки. Це ті речі, які залишаються із вами назавжди.