



Як знайти сили під час воєнного стану

Будьте активними

Вчіться пробачати

Слідкуйте за чистотою вдома

Вчіться віддавати

Читайте

Приділяйте час собі

Змінюйте себе, а не оточуючих

Не шукайте ідеалів

Пам'ятайте, що життя просте

Не поспішайте

Любіть усе, що вас оточує



Більше легких і корисних порад із питань безпеки та психології,
а також цікаві факти та спостереження шукайте в Telegram-каналі [«Подбай про себе»](#).