

**У мене немає ніяких сил....**

# **Де взяти сили та енергію?**

**Власний досвід в умовах війни**



**Наталія  
Бовтрук**

# Де взяти сили та енергію?

Життєва енергія людини дає сили для задоволення всіх його насущних потреб, як первинних, так і вторинних

- енергія тіла (здоров'я)
- енергія емоцій
- енергія розуму (інтелект)
- енергія духу (гармонія)



**Власний досвід в умовах війни**

**Наталія  
Бовтрук**

# Енергія тіла (здоров'я)

Життєва енергія людини дає сили для задоволення всіх його насущних потреб, як первинних, так і вторинних

- сон
- харчування
- фізичне навантаження
- побутові справи



**Власний досвід в умовах війни**

**Наталія  
Бовтрук**

# Енергія емоцій

Життєва енергія людини дає сили для задоволення всіх його насущних потреб, як первинних, так і вторинних

- **впевненість в собі**
- **самоконтроль**
- **емпатія**
- **комунікативні навички**



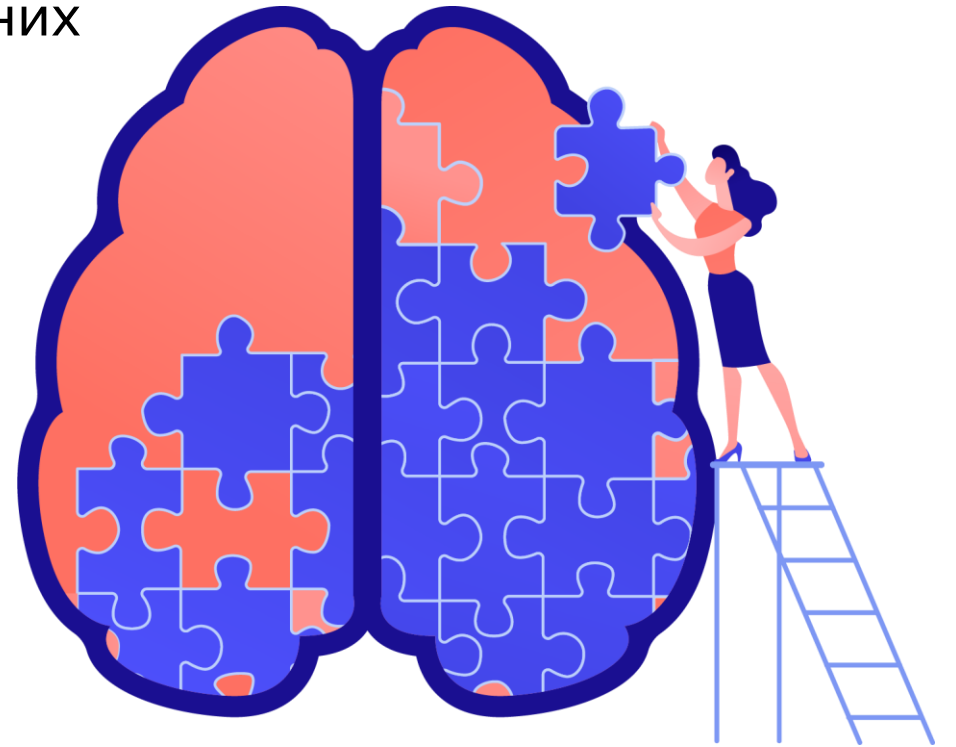
**Власний досвід в умовах війни**

**Наталія  
Бовтрук**

# Енергія розуму (інтелект)

Життєва енергія людини дає сили для задоволення всіх його насущних потреб, як первинних, так і вторинних

- **саморозвиток**
- **самоаналіз**
- **ПОЗИТИВНІСТЬ**



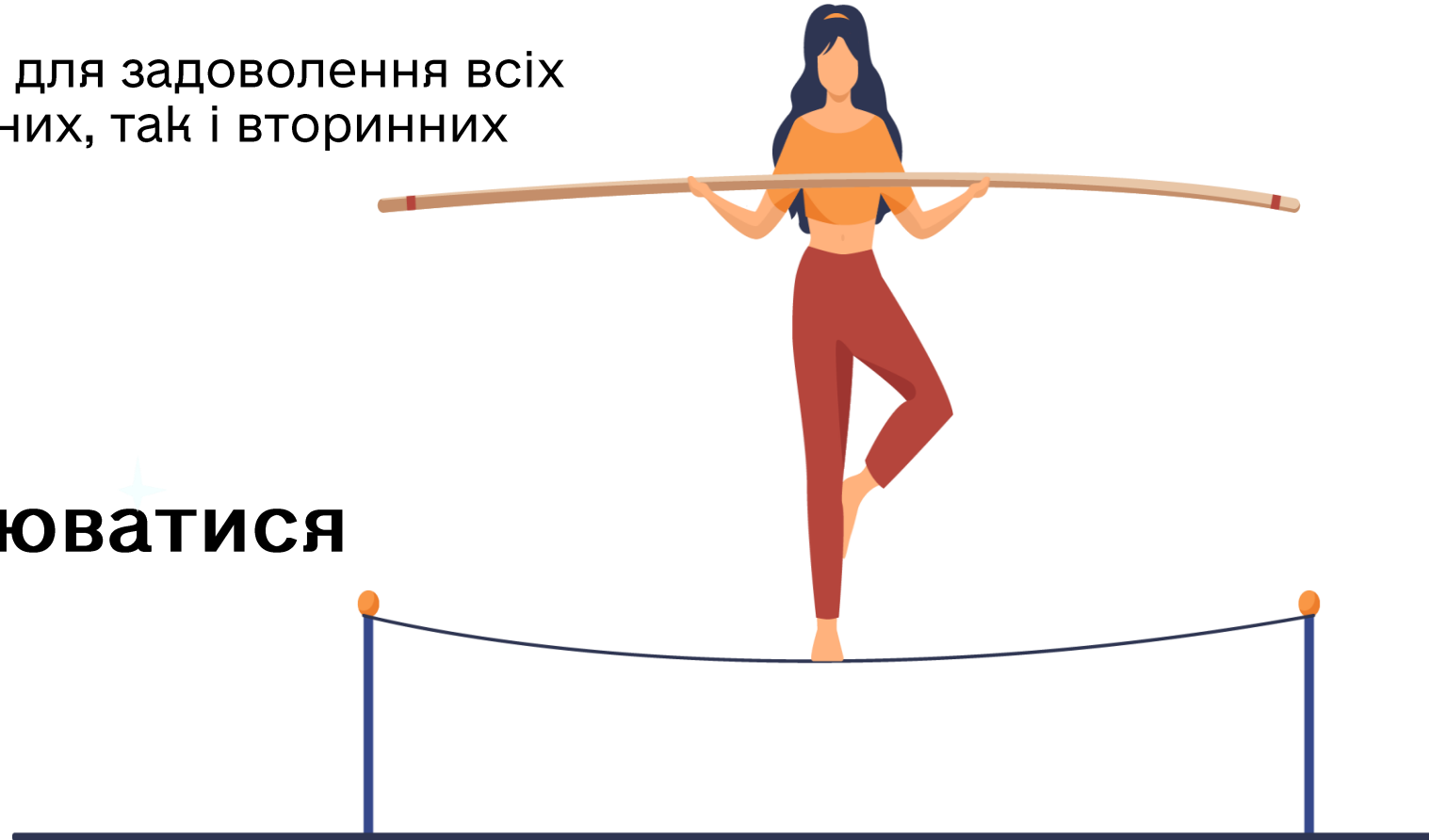
**Власний досвід в умовах війни**

**Наталія  
Бовтрук**

# Енергія духу (гармонія)

Життєва енергія людини дає сили для задоволення всіх його насущних потреб, як первинних, так і вторинних

- мати план дій
- мати ціль
- Щодня удосконалюватися
- дбати про себе
- вірити



**Власний досвід в умовах війни**

**Наталія  
Бовтрук**

# Де взяти сили та енергію?

Сила та енергія - це ми самі

Ми є «зарядом», рухом, важливою  
складовою свого життя



**«Я НЕ ВІРЮ, ЩО  
ЛЮДИНА НЕ МОЖЕ,  
Я ЗНАЮ, ЩО ВОНА  
НЕ МАЄ БАЖАННЯ  
СПРОБУВАТИ»**

**Власний досвід в умовах війни**

**Наталія  
Бовтрук**