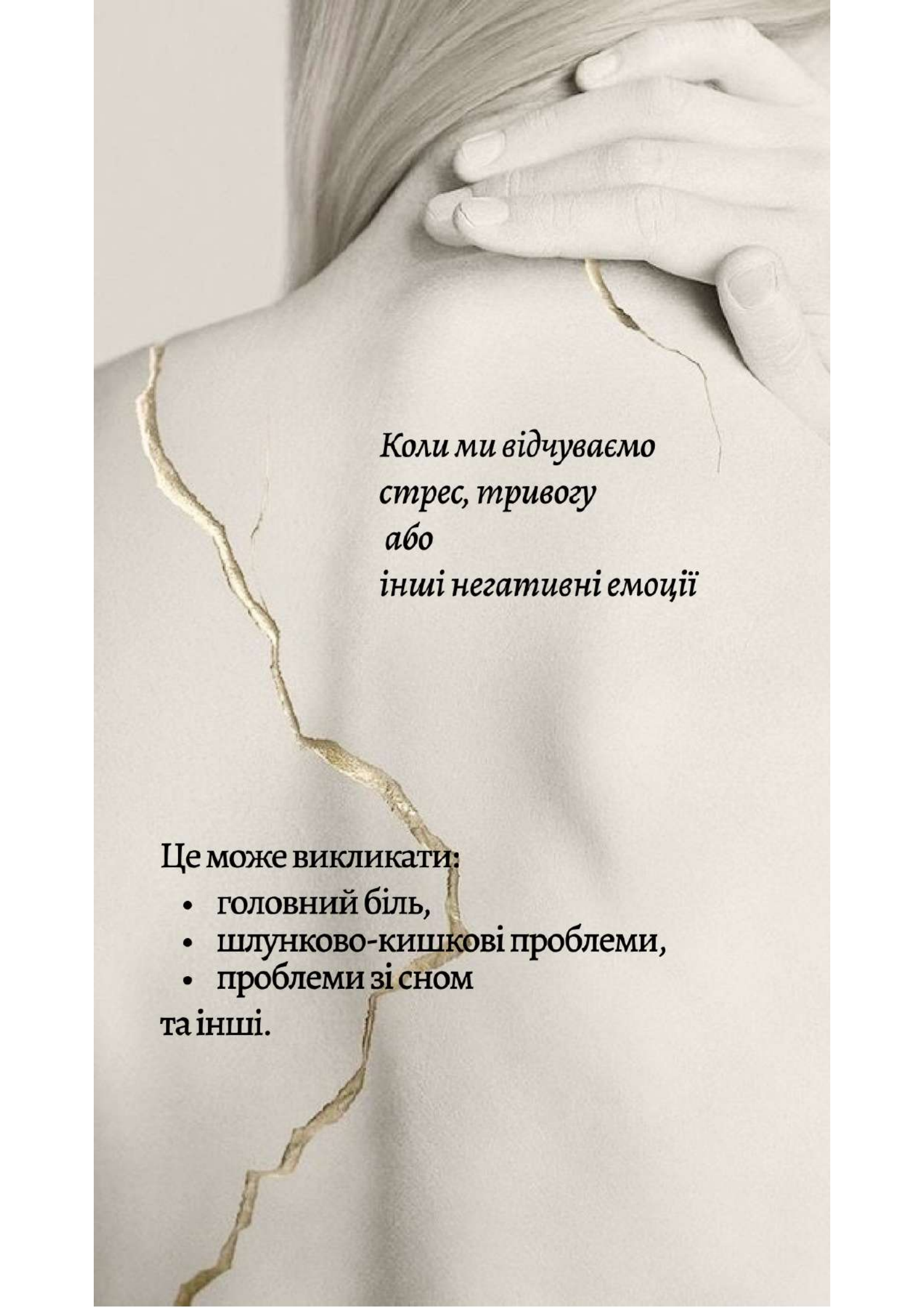


A close-up photograph of a person's back and shoulder. A hand is resting on the person's right shoulder. A prominent, jagged crack, resembling a lightning bolt or a deep fissure, runs diagonally across the person's back, starting from the shoulder area and extending down towards the bottom left. The skin is a light, neutral tone.

*Коли ми відчуваємо
стрес, тривогу
або
інші негативні емоції*

Це може викликати:

- головний біль,
 - шлунково-кишкові проблеми,
 - проблеми зі сном
- та інші.

Зверніть увагу на свої емоції.

Першим кроком до управління своїми емоціями є їх розпізнавання.

Коли ви відчуваєте певну емоцію, спробуйте визначити, що її викликає.

**Знайдіть здорові способи
впоратися
з негативними емоціями
наприклад,
фізичні вправи,
медитація,
йога та інші.**

**Не намагайтеся
придушувати
або заперечувати свої емоції.
Це лише посилить їх.**



A still life composition featuring a white vase with dried grasses, a white mug, and a laptop on a light-colored surface. The vase is filled with tall, thin, dried grasses that spill over the top. The mug is a simple, white, cylindrical cup. The laptop is a light-colored, thin device. The background is a soft, warm light, suggesting a window or a bright indoor setting.

*Навчання розпізнавати та управляти
своїми емоціями
може бути складним завданням,
але це може мати значний вплив
на ваше фізичне та психічне здоров'я.*

**Приходьте до мене на консультацію
та розпізнайте свої емоції**

Наші емоції - наш внутрішній світ

*Вони можуть мати
значний вплив
на наше фізичне здоров'я.*



*Щоб покращити своє фізичне здоров'я,
важливо
навчитися розпізнавати та управляти
своїми емоціями.*

