

усвідомте, що **прийняття реальності та себе в цій реальності — відправна точка для будь-яких майбутніх змін**. Визнайте, що дійсність виткана з ниток невизначеності, суперечливості та двоїстості.

Довідка:

Типові румінації під час війни

- "Чому світ такий несправедливий?"
- "Чому люди повинні гинути?"
- "А якщо війна ніколи не закінчиться?"
- "Не хочу жити в світі, де стільки страждань!"
- "Життя зупинилось... Тепер ніколи не буде як раніше."
- "Я нічого не можу зробити, щоб це зупинити..."
- "Я не знаю, як жити далі."
- "Як так трапилось, що люди в рф хочуть нашої смерті?..."
- "Так не повинно бути!"

Тест "Наскільки ви схильні до румінацій"

Оцініть себе за кожним з наведених нижче тверджень, використовуючи шкалу від 1 до 5.

	1 - дуже рідко	2 - рідко	3 - іноді	4 - часто	5 - дуже часто
1. Моя увага часто сфокусована на тих моїх якостях, про які я волів(ла) би не думати	☐	☐	☐	☐	☐
2. Схоже, що я постійно прокручую у голові те, що я нещодавно сказав(ла) або зробив(ла)	☐	☐	☐	☐	☐
3. Іноді мені важко звільнитись від негативних думок про себе	☐	☐	☐	☐	☐
4. Я часто виявляю, що повторно аналізую те, що зробив(ла)	☐	☐	☐	☐	☐
5. Після дискусії або суперечки мої думки продовжують повертатись до того, що відбувається	☐	☐	☐	☐	☐