

Наша СенсоТека

- ✚ Коли важко рухатись — просто йди! Крок за кроком. В кожному кроці є сила, і це і є рух. (чи — В кожному кроці є сила, і це і є рух. Коли важко рухатись — просто йди! Крок за кроком.)
- ✚ Той, хто не може витримати наше світло, стрибає по нашій тіні. Не звертай уваги на тих, хто бачить лише твою тінь. Бережи світло!
- ✚ Близькість стає більшою там, де ми її цінуємо. Як відчують свою цінність ті, хто з тобою поруч?
- ✚ З дозволу чесності із собою може починатись розуміння інших. Що сьогодні дозволиш побачити в собі?
- ✚ Мудрість — це вибір любові та розуміння там, де інші обирають злість та знецінення. Саме сьогодні — час для твоєї мудрості.
- ✚ Усе приходить вчасно. Нам важливо робити свої кроки до бажаного та дочекатись. Сьогодні зроби, те що від тебе залежить.
- ✚ У тобі — океан сил, мудрості та доброти. Дозволь собі відчути свою велич.
- ✚ Замість слів — я не зможу, я не знаю, скажи: я ще не знаю, я ще не пробував. Це дасть сили і простір для того, щоб рухатись. Почни саме сьогодні.
- ✚ Забери у інших владу, вирішувати, який яка ти і на що ти здатен. Сила в тобі.
- ✚ Мрії — дають нам шанс побачити майбутнє. Про що ти мрієш?
- ✚ Коли ми стаємо для себе друзями, світ стає до нас більш дружнім. Що ти можеш зробити для себе, як для друга?
- ✚ Якщо не зрозуміло — запитай! Це відкриває простір ясності та заощаджує сили.
- ✚ Квіти розквітають вчасно — тоді, коли приходить їх час. І ти теж.
- ✚ Ніхто не може у нас забрати того, що у нас всередині. Твої скарби сили — з тобою. (Які скарби ти в собі цінуєш?)
- ✚ Хто ти для себе зараз — друг чи критик? Нехай твій внутрішній голос буде до тебе дружнім.
- ✚ Кожна буря та ураган неодмінно закінчується — ти зможеш їх витримати, залишаючись собою. Ти впораєшся!
- ✚ Коли навколо все змінюється — цінності стають віссю, за яку можна триматись. За яку цінність тримаєшся ти?
- ✚ Ти — особлива унікальна мелодія, якої до тебе не було та не буде в світі. Звучи голосно!
- ✚ Іноді наймудріше рішення — дозволити собі почати спочатку. Не тримайся за те, що змушує ставати менше. Обирай себе!
- ✚ Радість — сила, яка додає сил. Що додасть тобі радості?
- ✚ Твоє життя — це твій власний унікальний витвір та шедевр. Не порівнюй з іншими. Твори своє!

- ✚ Помилки — часто сприймаються перешкодами, але вони — сходинки. Продовжуй йти!
- ✚ Твоя усмішка для когось стане добрим знаком. Усміхнись!
- ✚ Можливість відпочити — дає зростати нашій силі. Зроби паузу!
- ✚ Поруч з тобою — світ стає теплішим. Прояви своє тепло!
- ✚ Навіть в найменших діях та справах є зерня великого. Відзначай найменше. (найменшу дію, внесок)
- ✚ Справжня близькість — дозволити собі та іншому бути собою. Будь близьким для себе!
- ✚ Іноді те, що ми вважаємо своєю слабкістю — і є наша найбільша сила. Ти її бачиш? (ти бачиш свою силу?)
- ✚ Коли ми порівнюємо себе з іншими, ми перестаємо бачити себе і свої справжні цілі. Рівняйся на себе! (і на свої мрії! (?)
- ✚ Обіймай так, наче весь світ пригортаєш до серця. Інакше, навіщо тоді обійми?

- ✚ Емоції — це спеції до нашого життя. Вони додають смаку. Але не переборщи з ними!
- ✚ Відпочинок — не нагорода, а наше право. Скористайся ним!
- ✚ Коли дорога зовсім невідома — достатньо зробити перший крок, щоби пройти її. Роби крок до своєї сили!
- ✚ Щирість та відкритість — дар, якого не всі гідні. Бережи свої дари!
- ✚ Уяви, що кожного разу, коли ти попри все дозволяєш собі відчувати — народжується нова квітка. Ти твориш сади та всесвіти. Відчувай!
- ✚ Коли ми падаємо — наші переконання дають нам сили спертись та піднятись. У тебе завжди є сили піднятись!
- ✚ Можна бути не досконалими, але цінними. Ти — цінність!
- ✚ Нас визначають не наші помилки, а те, що ми робимо після того, як помилились. Що робиш ти?
- ✚ Без пауз неможлива музика. Без зупинок неможливий шлях. Роби паузи, щоб звучати!
- ✚ В тому, що здається простим, скривається найбільша цінність, досвід та глибина. Цінуй тих, хто робить складне — простим.
- ✚ Коли ти не знаєш, куди йти, що є твоїм внутрішнім компасом, який показує напрямок?
- ✚ У всіх наших емоцій є сила стати буревієм. Прислухайся до них, поки вони ще мов слабкий вітер.
- ✚ Тільки наповнений має змогу ділитись. Дай собі наповнитись!
- ✚ Відчувати — це дозволити собі бути життєвим.
- ✚ Мудрість — більше слухає, ніж каже. Кажі, спираючись на мудрість. (чи — слухай, плекаючи мудрість)
- ✚ Кожна емоція хоче бути дозволеною та почутою. Ти чуєш?
- ✚ Кожен дощ в нашому житті приносить щось нове. Твій «дощ» теж закінчиться. (кожен дощ приносить щось нове і обов'язково закінчиться. твій також)

- ✚ Серце та мудрість знають те, до чого розум ще міг не дорости. Що зараз каже твоє серце?
- ✚ Щоб знайти відповідь, потрібно зупинитись. Можливо, саме зараз.
- ✚ Коли не знаєш, з чого розпочати, зроби вдих та видих. Все важливе починається з них.
- ✚ Помилка — часто найцінніший дарунок. Вона дає шанс на зміни. (Дозволь собі помилятись. (?))
- ✚ Дай собі шанс стати більше — відпусти те, що не є більше твоїм!
- ✚ Усмішка собі — це визнання того, що ми заслуговуємо на любов і підтримку, навіть якщо сьогоднішній день не ідеальний. Усміхнись собі саме зараз.
- ✚ Ті, хто нам кажуть Ні — роблять нам послугу. Ми дізнаємося, скільки у нас насправді сил. Ти можеш більше, ніж думаєш.
- ✚ Коли ми порівнюємо себе і наздоганяємо когось, ми біжимо від себе. Повертайся до себе!
- ✚ Наші цілі та дії спираються на наші цінності. На яку цінність ти спирався саме зараз?
- ✚ Помилка — це не крапка. Вона дає можливість відкрити новий сюжет твоєї історії. Ти — автор. Пиши!
- ✚ Наші внутрішні бурі не визначають всієї погоди. Буря обов'язково стихне. Ти знов побачиш сонце!
- ✚ Любов — це не тільки почуття, а й вибір. Що ти обираєш, щоб плекати любов? (що ти робиш, щоб плекати (берегти) свою любов)
- ✚ Твоя турбота про себе — і інших вчить турботі. Чому ти вчитимеш сьогодні?
- ✚ Любов — коли ми дозволяємо іншому бачити себе справжнього, без страху осудження. Любов до себе — коли ми в таких стосунках із собою. Спробуй сьогодні себе не осуджувати.

- ✚ Ми не знаємо, до чого нас приведе життя. Твоя історія пишеться саме зараз.
 - ✚ Коли ти робиш вдих та видих — і світ разом з тобою дихає. Вдих... Видих.
 - ✚ Турбота про себе сьогодні — це турбота про твоє завтра. Що зробиш для себе сьогодні?
 - ✚ Проявити любов до себе — це і відмовитись від того, що виснажує. Це непросто, але ти впораєшся.
 - ✚ Недосконалість — це частина твоєї унікальності. Ти — унікальний! (унікальна)
 - ✚ Наша вразливість відкриває шлях до більш глибокого зв'язку з іншими. Сила — в справжності!
 - ✚ Спостереження за своїм вдихом та видихом — це розмова із собою. Вдих... Видих
 - ✚ Ніхто не побачить твою глибину, якщо ти її ховаєш навіть від себе. Ти глибше і сильніше, ніж здається.
 - ✚ Відчувати — означає бути в контакті з тим, що насправді важливо. Ти — важливий. (важлива)
 - ✚ Твій погляд на себе важливіший за будь-чий. Подивись на себе, як друг.
 - ✚ Відчуй, де закінчуються твої можливості і починається прийняття. Тобі вистачить мудрості це розрізнити.
 - ✚ В дитинстві ми любили себе любов'ю дорослих, що були поруч. Хтось любив нас до того, як ми знали, що таке любов. (а тепер) Твої любові вистачить!
 - ✚ Коли не видно дороги, цінності допомагають бачити куди йти! (куди ти йдеш саме зараз, чи які цінності тебе ведуть)
 - ✚ Бути вірним іншим — це частина вірності собі.
 - ✚ Навіть коли втома дуже сильна — відпочинь, але не здавайся.
 - ✚ Коли ти віриш, що тебе можуть любити і приймаєш любов, твоя любов до інших теж зростає. (Будь більшим!)
 - ✚ Помилка, що осмислена чи виправлена — не є помилкою.
 - ✚ Краща версія себе — це і є ти.
 - ✚ Коли ми обіймаємо свій біль — у нас з'являються сили обійняти інших. (Обіймаю тебе)
 - ✚ Ми не знаємо, де у кожного точка старту і яким буде фініш. Не порівнюй свій шлях з іншими. Ти — особливий! (особлива)
 - ✚ Якщо ти можеш пригадати тих, хто викликає у тебе усмішку — це вже багатство
 - ✚ Ми крокуємо, відштовхуючись від землі чи підлоги. Ми вирішуємо, спираючись на цінності. Крокуй впевнено! (із силою, ціннісно)
 - ✚ Якщо ти зараз не віриш в себе, ти можеш спертися на тих, хто в тебе вірить. Вони точно є. (з вірою в тебе!)
 - ✚ Любити — мати силу змінювати без бажання, щоб хтось змінився. У тебе є ця сила!
 - ✚ Вміння у звичному побачити нове те незвичне — це прояв геніальності. Дивись очима своєї геніальності!
 - ✚ Твій простір вимірюється масштабом твоїх мрій. Мрій!
 - ✚ Той, кому зараз легко, колись зробив важкі зусилля. Легкість приходиться з часом.
 - ✚ В кожному є велич. Відчуй свою! 90. Який голос звучить всередині — голос підтримки чи голос критика? Почуй те, що дає тобі сили.
 - ✚ Коли ти не робиш за інших те, що вони можуть та мають робити самі — вони починають відчувати свою силу. Ти теж.
 - ✚ Подивись на себе очима того, хто тебе любить. Бачиш красу?
 - ✚ Щоб не відбувалося сьогодні, завтра буде новий день. Йди! (продовжуй йти)
 - ✚ В той момент, коли ми хочемо бути схожими на інших, хтось мріє бути схожим на нас.
-
- ✚ 95. Коли внутрішню пустоту заповнюєш чимось зовнішнім, пустота стає більшою. Що для тебе важливо саме зараз?
 - ✚ Ніколи не знаєш, як і через кого повернеться доброта, яку ти проявляєш. Сій добро! (плекай добро, нехай доброти стає більше)

- ✚ Очі, засліплені люттю, перестають бачити дорогу. Виходь з-під її влади, щоб бачити ясно
- ✚ Часто нас дратують ті, хто нагадує нам про власну недосконалість. Бачиш, що ви схожі?
- ✚ Коли ти замінюєш слова «за що це мені» на «що я можу з цим робити», ти повертаєш собі силу. Силу діяти!
- ✚ Довіра допомагає бачити найкраще в інших. Не з усіма це важливо. Але — подивись, скільки навколо краси!
- ✚ Робити вдих та видих — це дозволити собі брати та віддавати. Вдих... Видих.
- ✚ Як обіймаєш ти — пригортаючи до ребер чи до самого серця?