

«Що люди скажуть?»

Насправді байдуже, що скажуть інші.  
Їхнє уявлення про вас не має впливати  
на ваше життя й самоцінність.

«Це, звісно, добре,  
але можна й краще»

Ви варті схвальних слів та підтримки  
без порівнянь та знецінення ваших  
досягнень.

«Будьте скромнішими»

Не будьте. Не варто боятися своїх  
прагнень та обмежувати власні амбіції.

 СИЛЬНІ

## Хибні фрази, які ми чули з дитинства

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма  
ментального здоров'я

«Не чіпай людину,  
їй і так погано»

Підтримати людину, коли їй погано,  
– це про людяність та спробу допомогти,  
а не завдати їй ще більшого горя.

«Злитись – погано»

Поганих емоцій не існує.  
Не забороняй собі проживати їх.

«Не виділяйся»

Ви можете проявляти себе у будь-яких  
форматах, що не порушують закон  
чи особисті кордони інших.  
Будьте собою! Не бійтесь показувати  
свою індивідуальність, ви не зобов'язані  
бути схожим на інших.

«Не можна думати  
лише про себе»

Ви – найцінніша людина у вашому житті.  
Ставити власні бажання на перше місце  
– нормально.