

Антонова, Анна Позвольте о вас позаботиться / А. Антонова. //
Текст: непосредственный // Будь здоров. – 2020. - № 9. – С. 66-70.



Наша жизнь – это бесконечные заботы. И от них устаешь. Нам со всех сторон не перестают твердить: «Надо быть сильной!»: работать, растить детей, успевать хорошо выглядеть, заниматься спортом, иметь хобби, путешествовать, много читать, развиваться. Этот список бесконечен.

Современный ритм и нормы разрывают наш контакт с собой и своим телом. Мы перестаем различать наши чувства и осознавать эмоции, мы перестаем слышать наше тело и его сигналы. Ведь нужно быстрее, выше, сильнее. Для кого? Для чего? Такое в жизни бывает, но такое нельзя считать нормальным.

Это - недопустимо.

Как найти выход из этой непростой ситуации расскажет психолог Анна Антонова в своей статье «Позвольте о вас позаботиться» в журнале *Будь здоров* за 2020 г. (№9, с. 66-70)