



ЧОРНИМ ПО БІЛОМУ

#гамуки-менра-гра-Тебе

# PRO:ПРОЄКТ

*Чорним по білому...*

*Чорна ознака завжди видна. Там, де чисто.  
Там, де біле. І там, де пустка. Часом - пастка  
пустки. Коли втрачаються сенси. А нові ще  
неусвідомлені...*

*Чорним по білому. Тут - про те, що "чіпляє" погляд,  
лікує душу. Про те, що живить зсередини.  
Тут - про Кожного для Кожного. Тут - про опори, за  
які тримаємося. Про реальні досвіди, що навчать  
триматися. Та відповідально говорити іншим:  
"Я - поруч: тримайся за Мене"...*

*Чорним по білому. Білий життєвий простір та чорнило  
життєвого досвіду створили диво - афірмації на  
щодень.*

*Ловіть меседжі - вони тримають*

**Цей проєкт виник у 2025 році завдяки спільнодії  
здобувачів освіти МБМФК (групи 114, 116, 303, 304, 306)  
та практичного психолога**

**Зі щирою повагою, Оксана Підгорна**

**#чорнимпобілому**



Чарми на Бигаму

Твоя красна бигнолика басмала.

Дай Себе час ии погуми

#Чути Себе – це завжди про:безпеку

Ф

Чарми на Бираму

Дивись у Себе наступова.  
Ти не мусиши викривляти все  
образу

# Твоя скриня-Твої ключі-Твої права ☺

Чарми на Бирому

Маленькі радощі тебе справляють.

Вони не заперечують тривожних,

але

гортають життя

# Навись мистецтва наших країв ☺

Чарним на білому

Своєму гостинцю проста бути.

Не ідеально,

а на-справжньому

# Щодня робить життя мінущим.  
Встигни бути справжнім. Для Себе

Ф

Чарним на білому

Один маленький крок – уже прогрес.

Помни з того, що ніг суму

# Їди, як можеш.

Шлях до Себе вартий цього

Ф

Чарми на білому

Зупинись на секунду і подивись, що  
відбувається прямо зараз,  
тут і зараз, а не в явній

# Мить – магніт реальу  
По за нею часу не існує ☹

Чарми на Бигаму

...Справжній контакт починається  
з одного певного слова ...

#iam φ

Чарми на білому

...Твої погумта справжні, навіть  
якщо Ти не можеш пояснити їх  
причину...

#усе, що маємо, необхідно. Поза Нашими оцінками.  
Поза поясненнями. Поза причинами...

Чарним на Бирому

...Те, що Ти переживаєш, не робить Тебе

гіршим...

Ти маєш право на допомогу

#перешите-робить-Тебе-саме-Тобоя ☹

Чарми на білому

...Не всі стосунки мають бути глибокими.  
Іноді достатньо просто приємної розмови...

#глибина-іноді-мілина. Слухай та чуй Себе у моменті.

Чуй власний фізбек ☺

Чарним на білому

...Ти не муши погодитися Собі

свогочні.

Проста не відвертайся від Себе

зовсім...

#Ти - Космос.

1...Ти такий один у Себе. 1 у космосу ☉

Чарним на бірану

...Хтось може зрозуміти Тебе,  
ажко Ти говориш їм набарити  
хор трохи Свого світу...

#Вікривай Себе поступово ☺

Чарним на білому

...Живи в тому темні, аки Ти  
можемо витримати свогогні.

Цього гостатньо...

#Твоя історія – Твоя ілюзія ☹

Чарним на білому

...Сьогодні хоча 85 хвилин гай Соби

тільки біг румих параз.

Ти маєш право шукати відповіді

всерезни себе...

#Чуй Себе. Сенс у Тобі ☺

Чарми на білому

...Постав одну маленьку мету на день –

навіть дуже просту

Навіть крихітний крок – це не «нічого»,

це рух...

#Ти знаєш, куди йти й чому Тому знаєш, як. Чуй Себе Ф

Чарним на білому

...Камі з'являється трибора, зради  
три глибокі вахи та назви 3  
peri, що Тебе заспокоюють...

#Щоб бути, гукай правдиво. Увіганоюй Ф

Чарми на білому

...Спробуй одну коротку цирку розмову на  
день – навіть із однією людиною.

Відкритість – це не слабкість, а спосіб  
поглядати на Себе...

#Чуй Себе. Коли Тебе слухають Інші ☺

Чарним на білому

...Замисли, що саме допомогло Тобі

погубитися краще за генів

Твої погумтвa – реальні, і Ти заслуговуєш

на підтримку...

#Досліджуй власні ресурси Ф

## Чарним на білому

...Говори про те, що Тебе грає або ранимть –  
маленькими порціями, без самозвммування.  
Ти значно цінніший, ніж думаєш про Себе у  
важкі моменти...

## Чарним на білому

...Зроби щось маленьке в реальному житті –  
навіть 5 хвилин на повітрі.

Життя не вимагає бути ідеальним. Воно  
просто хоче, щоб Ти був. Не лише вора. Був у  
«тут і зараз» щомить...

#TU і є найбільша цінність ☺

Чарним на білому

...Пиши одну фразу про те, чого Тобі  
сьогодні хочеться *big dream* Твої  
потреби *basically*...

#Пріймай охоче те, що Тобі насправді потрібно Ф

Чарми на білому

...Заміни одне тривожне

«А раптом?» на реалістичне

«Що Я можу зробити саме зараз?».

Це повертає контроль...

Чарми на білому

...Твої погумта не забав'язані мати  
причину, щоб бути справжніми. Прийма  
емоцію, не аналізуй. Просто говорь їй  
бути...

# Доць серед асного неба - це доць  
Ти - це Ти, що би не вігрувал Ф

Чарми на Бирому

...Нарагуи Соби та Имми:

просити про допомогу – це сміло, а

не слабкість...

#Універсальною Свої ресурс.

Кому Ти Себе речеш – це про сміло ☺

Чарним на білому

...Не вимагай у людей ідеальності –  
говори собі моти одну маленьку, легку  
дружбу без очікування...

#Очікування травмують. Ті, що нереалістичні.

Будь у моменті ☺

Чарним на білому

...Щодня назви одну річ, кажи Ти був трохи  
добрим, уважливим або справедливим.  
Маленькі добрі факти руйнують  
самонавісність...

#Ти, як і Кожен - безмір + та -.

Жодне життєве рішення поза ними неможливе.

Знай Свої плюси, Свої мінуси ☺

## Чарним на білому

...Тоги, кару світу зажагто багата. Кару  
втамився від інших... Кару самотність – це  
нагійний захищений каміфорт...

Проведи 10 хвилин у реальному світі – на  
балконі, у дворі, на кухні. Повертайся  
поступово. У світ де багата інших...

#Dear вартий Твоєї уваги ☺

Чарми на Сирану

...Те, ма Та виграваме, не стравне  
– це проста Твое...

#Себевануваруми      Ф

Чарним на білому

...Назви одну емоцію на гені і  
познайомся з нею без осуду...

#Кожна емоція – ок. Не-ок – коли немає жодної ☹

# Чарми на білому

...Зачитуй Себе щоранку: «Одна маленька гія  
зробить сьогодні Мій день трішки легшим?»...

#Щоб йти життєвою дорогою, варто тренуватися.

Щодня кілька кроків ☺

Чарним на білому

...Використовує манс не ідеально,  
а цифра.

Кожен день – маленький поряток...

#Сонце сходить завжди по-різному та завжди однаково.  
Не ідеально. Та животною Ф

Чарми на білому

...Зроби одну найпростішу річ цього дня –  
навіть якщо це... лише встати, пам'ятати  
обличчя ти пройти геківська кроків.

Маленький рух – це великий рух ...

#Роби для Себе ті рухи, що тримають. Тебе ☺

Чарми на білому

Складні дороги часто ведуть до чудових  
пунктів призначення



#Навігація-у-Твоїх-руках. ☺

Чарним на білому

...Просто знаємо, що тримаємо Себе лише тоді, коли  
гуємо. Справжнє.

Чуйте Себе. Ви такі у Себе одні...