



НЕ Е  
УНИЗИТЕЛНО  
ДА  
ПОТЪРСИШ  
ПОМОЩ

Не си сам. **ГОВОРИ С НАС.**

научни повече  
на  
[www.sofiamca.org](http://www.sofiamca.org)

# РАЗЧУПВАНЕ НА МОДЕЛА НА СЪЗАВИСИМИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

## ВМЕСТО ТОВА...

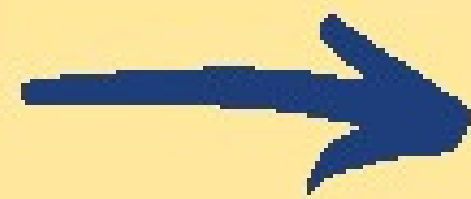
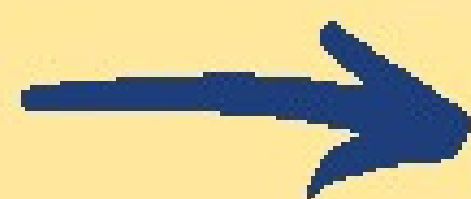
Да отричаш  
собствените  
си нужди

Компулсивно да се  
опитваш да поправяш  
другите или да се  
грижиш за тях

Да търсиш  
одобрението  
на другите

Да се самообвиняваш  
и критикуваш себе си

Постоянно да  
угаждаш на хората



## ОПИТАЙ ТОВА...

Приоритизирай  
грижата за себе си

Остави другите да  
избират сами какво да  
правят с живота си

Цени себе си

Практикувай  
самосъстрадателност

Развий по-силно  
усещане за себе си

# ГОВОРИ!

## ГОВОРИ ЗА ТОВА

*Споделете своите чувства с приятел  
- всещането е прекрасно!*

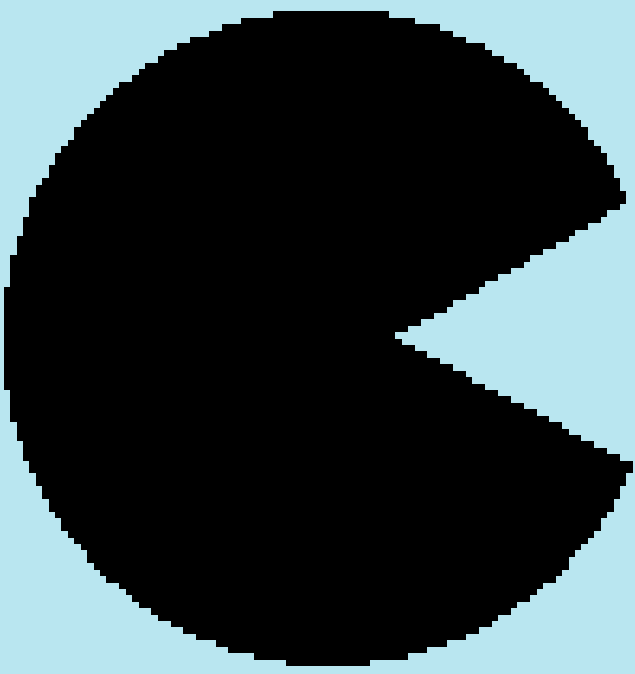
## СВЪРЗВАЙ СЕ

*Говори и слушай, бъди там,  
чувствай се свързан.  
Установявай контакт с  
хората - семейство,  
приятели и с обществото.*

## ДАВАЙ

*Своего време, думи и присъствие.  
Правенето на неща, малки или големи,  
за другите е свързано с щастие.  
Благодари на някого, усмихни се,  
направи нещо хубаво за някого  
доброволно.*

*Силните социални връзки  
осигуряват любов, подкрепа и  
усещане за съществуване.*



**БЪДИ МИЛ С УМА СИ**