

Тиловий (домашній) протокол



# ТРИМАЙСЯ

## «Твій стан = твоя опора»

1. **ТІЛО** — їж → спи → рухайся
2. **РЕАЛЬНІСТЬ** — зупинись → подивись → я є → тут → зараз
3. **СТАН** — відчуй → дозволь → проживи
4. **РЕСУРС** — віднови → наповнись
5. **МЕЖІ** — напиши → поділись → не сам

Фронтний (польовий) протокол



# ТРИМАЙСЯ

## «Задача: вистояти і повернутись»

1. **ТІЛО** — дихай 4/6 → пий → рухайся
2. **РЕАЛЬНІСТЬ** — я тут → бачу<sup>3</sup> / чую<sup>2</sup>
3. **СТАН** — назви → прийми → не тисни
4. **РЕСУРС** — згадай → тримай → опирайся
5. **МЕЖІ** — економ сили → без зайвого героїства → вижити = задача

В сердечку залишіть побажання:  
малюнок, відбиток фото, текст.



# ТРИМАЙ

## «Твій сигнал = їхній спокій»

1. **ЗВ'ЯЗОК** — написав → «я є»
2. **ПРОСТО** — коротко → регулярно
3. **ЧЕСНО** — без деталей → без зайвого
4. **ТЕПЛО** — одне слово → достатньо
5. **ОПОРА** — «ми є» → тримає



# ТРИМАЙ

## «Ти — місце повернення»

1. **ЗВ'ЯЗОК** — пиши → навіть в тишу
2. **ВІРА** — «я з тобою»
3. **СТАБІЛЬНІСТЬ** — тримай життя → тримай дім
4. **БЕЗ ТИСКУ** — не вимагай → приймай
5. **ТЕПЛО** — люблю → чекаю → тут