

КАК БЫСТРО УСПОКОИТСЯ В СИТУАЦИИ СИЛЬНОГО СТРЕССА.

Партнерская программа:

ГЕРОИ



Стресс — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов— физических или психологических, нарушающее его гомеостаз.

ГЕРОИ



ПРАКТИКА

- ❖ Нарисуйте на листе бумаги человека, закрасьте те участки тела, где вы испытываете тревогу.
- ❖ Определите источник тревоги и стресса. КТО или ЧТО?.
- ❖ Что на самом деле стоит за этим? Какова вероятность, что это произойдет? Если произойдет, каковы последствия?
- ❖ Разработайте план А и Б.

ГЕРОИ



Квадрат Декарта



ГЕРОИ




ПРАКТИКА:

- ❖ Научитесь напрягаться и расслабляться. 5 секунд, пауза 5 напряжение.
- ❖ Задержка дыхания.
- ❖ Создание визуального и кинестетического якоря.

ГЕРОИ





Лекторий организован
Проектом ГЕРОИ, «Родительским университетом: PRO-
родители» ГК «Просвещение» и Фондом Яны
Поплавской

<https://heroestime.ru/>
<https://parents.university/>
<https://yanafond.ru/>