



A background image of a dense forest with sunlight filtering through the trees. The scene is bright and airy, with many green leaves and thin tree trunks visible. The lighting is soft and diffused, creating a sense of depth and tranquility.

**1 шаг: месяц**

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ



# РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ: медитация, активный отдых, баня



# • АФФЕРМАЦИИ

*«Утверждения — это наши ментальные витамины, которые дают дополнительные позитивные мысли, необходимые нам, чтобы уравновесить поток негативных событий и мыслей, которые мы испытываем ежедневно».*

– Тиа Уокер

Мое тело расслаблено. Мой разум спокоен. Моя душа в покое.

Вселенная поддерживает меня всеми возможными способами.

Каждый опыт в моей жизни помогает мне расти.

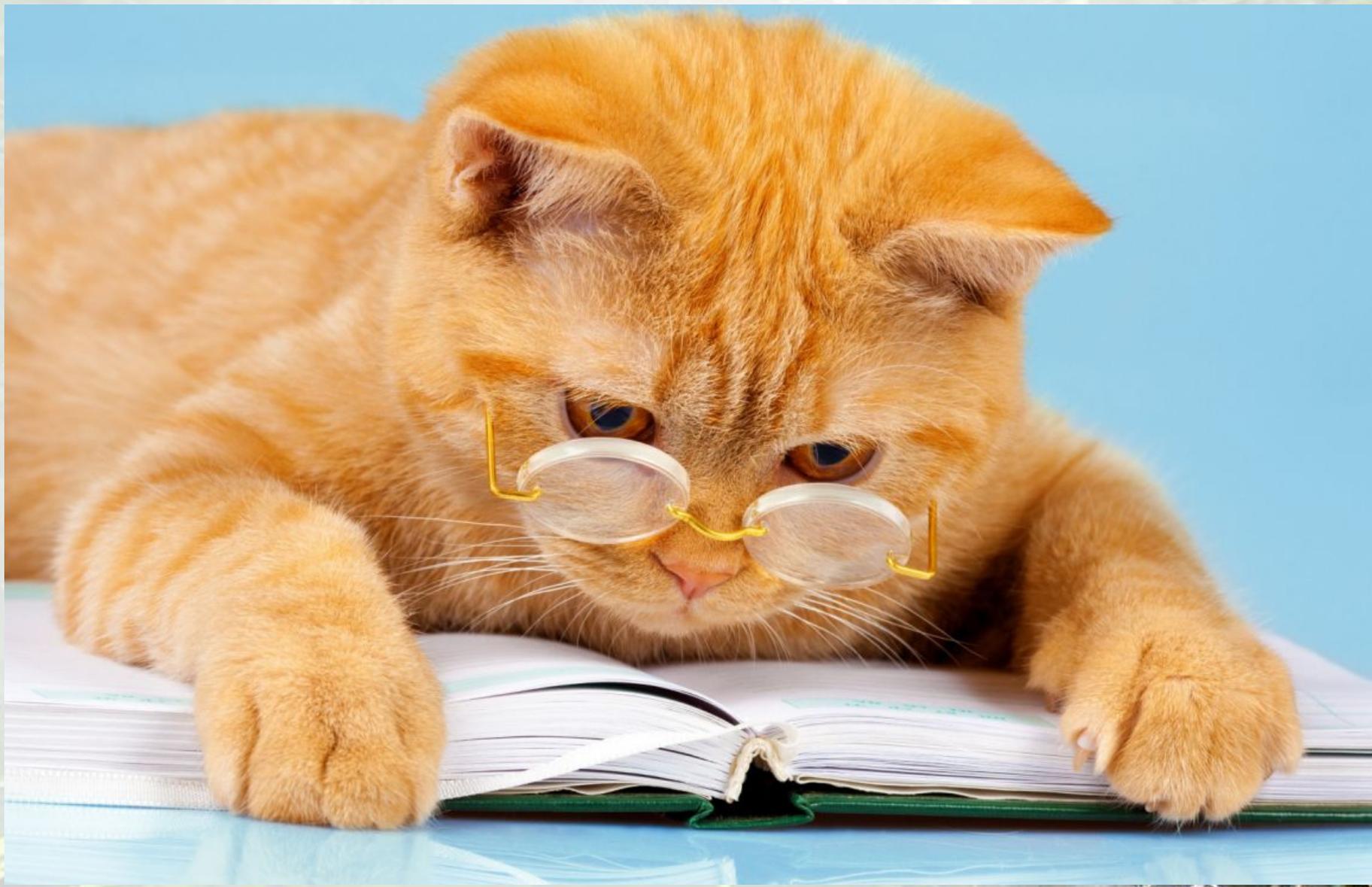
Я считаю трудности интересными.

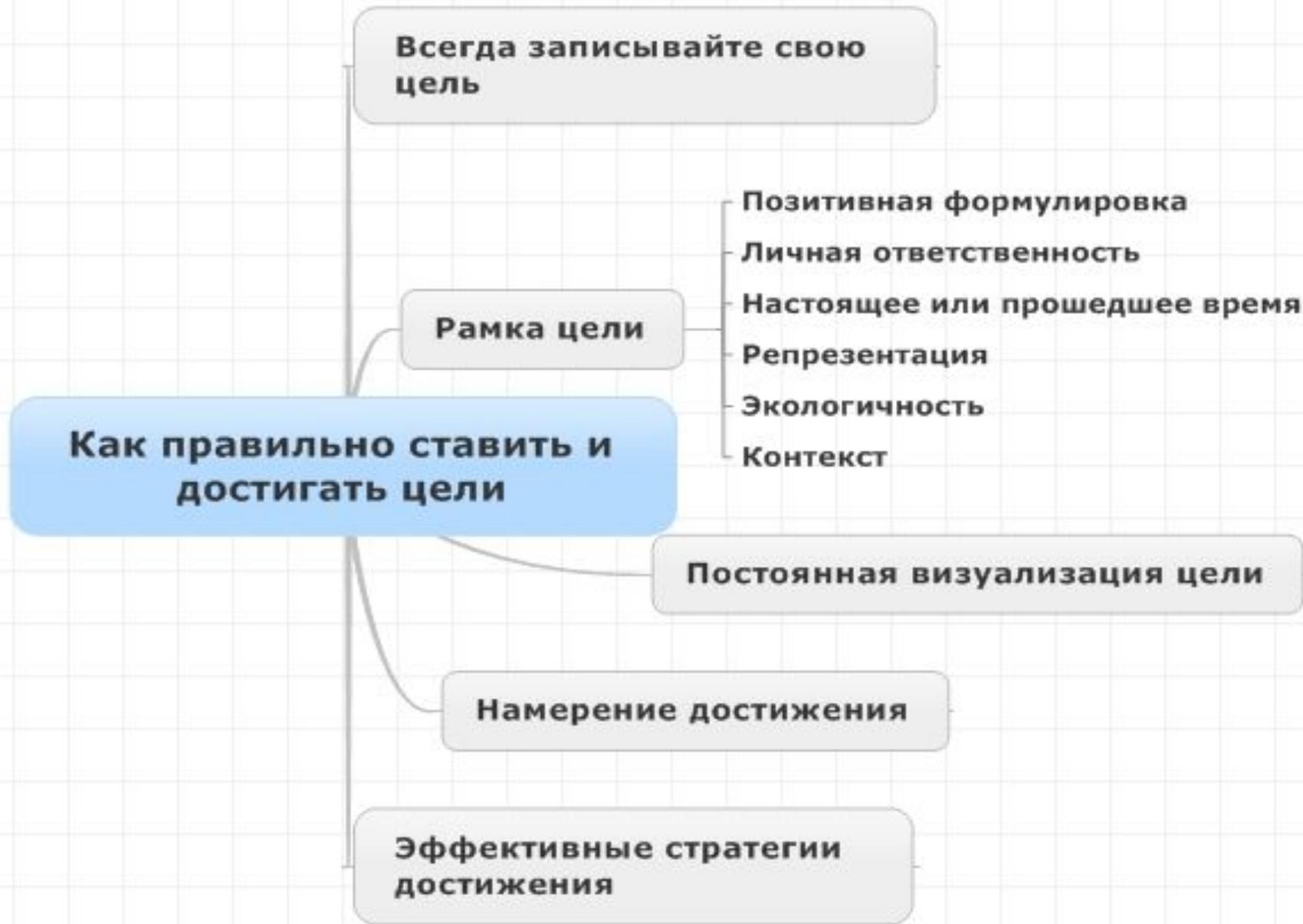
Я чувствую себя расслабленным. Я отпускаю все, что меня беспокоит. Мой разум в покое.

Этот день принесет мне только радость, удовлетворение и счастье.

Я привлекаю успех.

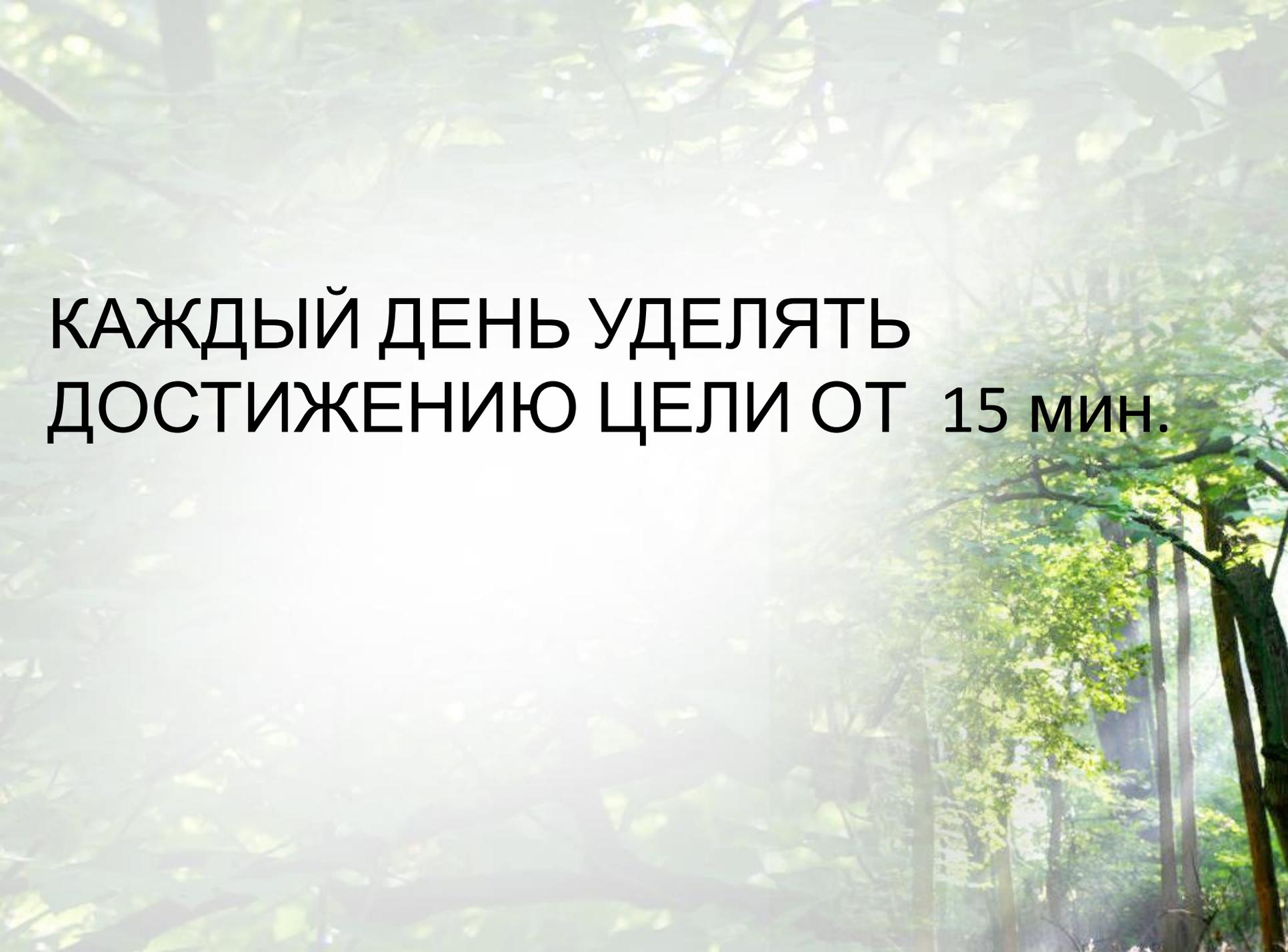
# СФОРМУЛИРУЙТЕ ЦЕЛЬ





# ВИЗУАЛИЗАЦИЯ





**КАЖДЫЙ ДЕНЬ УДЕЛЯТЬ  
ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ОТ 15 МИН.**



**И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!**

**УЛЫБИНИСЬ**

## 2 шаг: сутки

- Найдите время на отдых
- Подготовьте заранее все необходимое
- *Мгновенно успокоиться помогает механика:*

дыхание

переключение внимания

физическая нагрузка

# ЕСЛИ ВДРУГ .....



(переключить внимание)

- Оцените свой уровень тревоги по шкале от 0 до 10. Где 0 - полное тревоги, а 10 - самая сильная тревога. Запомните цифру.
- Посчитайте стулья в комнате
- Заметьте, какие вы видите цвета вокруг себя (3-5)
- Припомните несколько названий городов (3-5).
- Пошевелите пальцами ног
- Потрогайте предметы вокруг вас. Обратите внимание, какие они на ощупь: жесткие или мягкие, теплые или холодные
- Подышите животом (30-60 сек. по таймеру)
- Припомните запах, который ассоциируется со спокойствием
- Подумайте про цвет, который ассоциируется со спокойствием
- Припомните успокаивающую мелодию или песню
- В своем воображении перенеситесь в безопасное место. Было ли в вашей жизни место, где вам было абсолютно безопасно, хорошо и комфортно? (Пусть и не ненадолго.) Закройте глаза и представьте, что вы там. На 1-2 минуты
- Снова оцените свой уровень тревоги по шкале от 0 до 10. Где 0 - полное отсутствие тревоги, а 10 - самая сильная тревога.

Далее продолжайте следить за дыханием, оно должно быть глубоким и медленным. На вдохе и выдохе считайте до 4. В это время можно делать все, что угодно, просто время от времени возвращайтесь вниманием к дыханию.

# Дыхание с контролем времени вдоха и выдоха

- Вдохните, считая до 2
- Выдохните, считая до 2
- Вдохните, считая до 2
- Выдохните, считая до 3
- Вдохните, считая до 2
- Выдохните, считая до 4
- Вдохните, считая до 2
- Выдохните, считая до 5
- Повторяйте этот цикл в течение минуты.

# Дыхание 4-7-8

## Порядок действий:

- Полностью выдохнуть, освободить легкие
- Вдохнуть через нос, считая до 4-х
- Задержать дыхание на 7 счетов
- Выдохнуть с силой через рот на 8 счетов (как будто задуваете огонь или дуете на горячее)
- Повторять не меньше 4-х раз. Эффект от упражнения будет лучше, если закрыть глаза и представлять картинки, которые вас успокаивают.

# ОГРАНИЧЕНЕ КОНТАКТИ



## 3 шаг: сейчас

1. Дыхание
2. Помыть руки
3. Выпить воды или горячий напиток
4. Съесть черного шоколада
5. Медленный счет в уме от 1 до 10
6. Легкий самомассаж (голова, охватывая виски, и пальцы, нажимать на подушечки пальцев)
7. Обратится к эксперту

