

A silhouette of a person carrying a surfboard on a beach at sunset. The person is walking from left to right, carrying the surfboard under their arm. The background is a bright orange and yellow sunset over the ocean, with a dark silhouette of a city skyline in the distance.

*Найтман.софт*

**Стресс?**

**Сессия??**

справимся

*What?*

**Что конкретно вас пугает в сессии?**

*Внешнее событие служит лишь триггером – стресс зарождается внутри*



*Как вы реагируете на стресс?*



***Стресс идет изнутри, а значит, вам под силу научиться его контролировать.***

## ***Что же делать?***

- *Помнить что любую проблему, любую трудность можно решить*
- *Воспользуйтесь «внутренним рычагом контроля», чтобы перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств и управлять любой ситуацией.*
- *Если не знаешь что делать – попросить помощи*



*До экзамена*

*На  
экзамене*



*После экзамена*

# До экзамена...

## Подготовка ниндзя!

Любая проблема состоит из 50% факторов, которые мы можем контролировать, и других 50%, которые нам неподвластны

Вы не тратите свое время, энергию или внимание на «другие 50%», которые вам неподвластны. «Правило 50%» делает вас хозяином ситуации.

Это также означает, что у вас появляется стимул к дальнейшим активным действиям. Не ждите, что изменятся условия или люди вокруг вас. Вместо этого примите ответственность за то, что вы делаете.

Данный подход, рекомендую использовать для воплощения позитивных намерений, чтобы уменьшить стресс и повысить эффективность на пути к заветной цели

\*Пример стресс-теста в отеле

\*Упражнение (2 столба)

*Secret tech #1*

# Питание

- В стрессе расходуется большое количество глюкозы. Восстанавливают баланс глюкозы: комплексные углеводы в форме хлебных продуктов грубого помола, фрукты, овощи и картофель.
- Чтобы активизировать поступление глюкозы необходимо большое количество витамина С – на ужин свежавыжатый сок лимона или апельсина
  - При хроническом стрессе оболочка нервов изменяет свою структуру - в результате человек становится еще более нервным. Холестерин в сочетании с лицетином – важнейшее питательное вещество для нервной системы. Для этого необходимо включить в рацион питания: семечки, пророщенные зерна пшеницы, пивные дрожжи, патоку, яичный желток, печень, цитрусовые.
- Беспольные для энергии: кофе, газировка, сладости, чипсы, фастфуд...(они стимулируют и подстегивают, но их действие быстро заканчивается)

- в состоянии хронической усталости исключить: макароны, очищенный рис, сахар, сладости, консервированные продукты, столовую пищу
- экстренно пополнить запасы энергии помогут: йогурт, стакан сока, немного хлеба; чтобы иметь возможность «подзарядиться», держите под рукой сухофрукты или орехи;







## Помощь трав

*поддерживающие травяные сборы:*

- жасминовый чай способствует расслаблению, ромашка тоже*
- успокаивающим действием обладает хмель и лимонник, используют при бессоннице, связанной с эмоциональными перегрузками*
- несколько кусочков свежего имбиря в чашке с горячей водой – чай, который восстановит вашу энергию и позволит вам поддерживать отличную физическую форму*
- энергетический напиток: щепотка корицы, щепотка корня*

## **Арома тема**

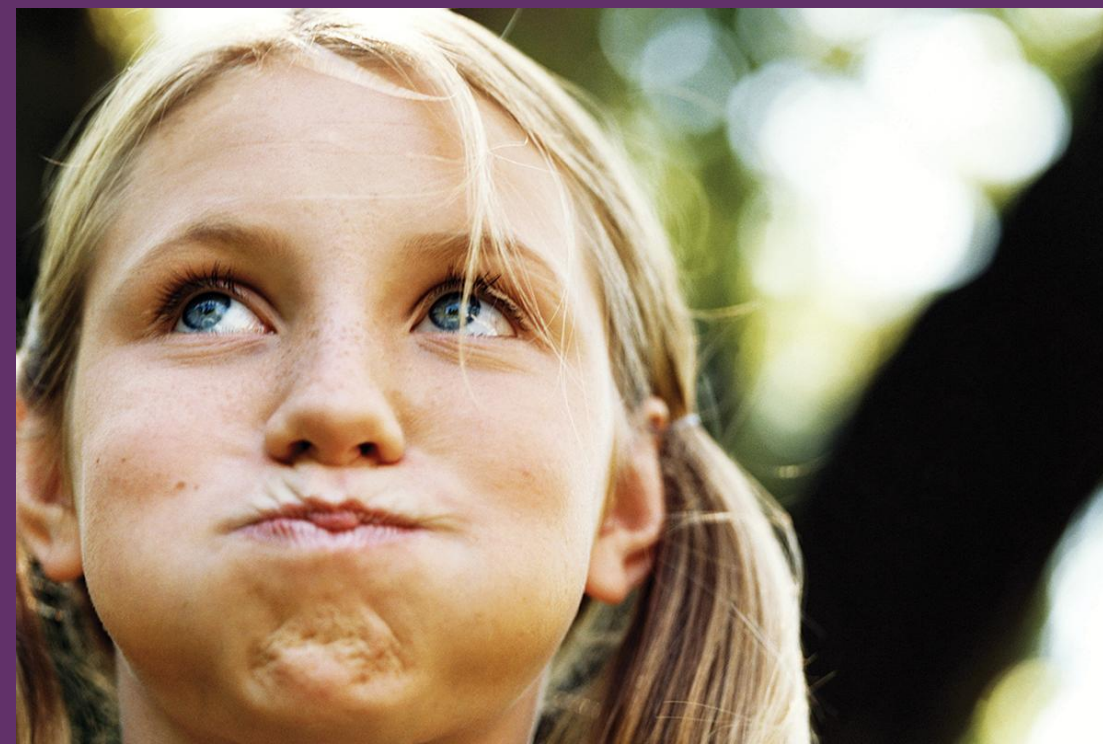
- ароматерапия улучшает настроение, тонизирует, снимает усталость:  
каждая молекула эфирного масла содержит от 50 до 300 важных биохимических компонентов
- тонизирующий эффект оказывают масла, солнечные по своей природе, – например, приготовленные из цитрусовых
- Запах эфирного масла грейпфрута улучшает умственную деятельность и поднимает настроение;
- Эфирное масло розмарина - устраняет вялость, недостаток энергии и активности (особенно по утрам)
- тем, кто потерял интерес к жизни из-за хронического стресса, рекомендуются эфирное масло пачули

**ЕСЛИ ТЫ ЧЕЛОВЕК ТО**

**ТЫ ОБЯЗАН ДЫШАТЬ**

# Дыхание в 3 этапа

*сделайте вдох через нос, задержите дыхание, сделайте выдох через нос — все на равный счет (например, вдох на пять счетов, задержка дыхания на пять счетов и выдох на пять счетов).*



*Положение рук: соедините кончики пальцев, чтобы уравновесить правое и левое полушария.  
Продолжительность: три минуты, один-два раза в день или при перегрузках.  
Для получения более эффективных результатов можно выполнять упражнение ежедневно и увеличить его продолжительность до 7–11 минут.*

# Дыхание для возвращения ко сну: спите хорошо и просыпайтесь отдохнувшими

Дыхание: закройте правую ноздрю большим или указательным пальцем правой руки и дышите левой ноздрей.

Продолжительность: 3–5 минут для достижения расслабленного состояния и возвращения ко сну.



# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

*техника массажа, когда массажист совершает короткие резкие поколачивания боковой поверхностью ладоней?*

*Проделайте серию таких «рубящих» движений перед собой в диапазоне между горлом и животом, выполняйте это упражнение интенсивно, представляя, как вы избавляетесь от отрицательной энергии. Продолжительность упражнения три минуты.*

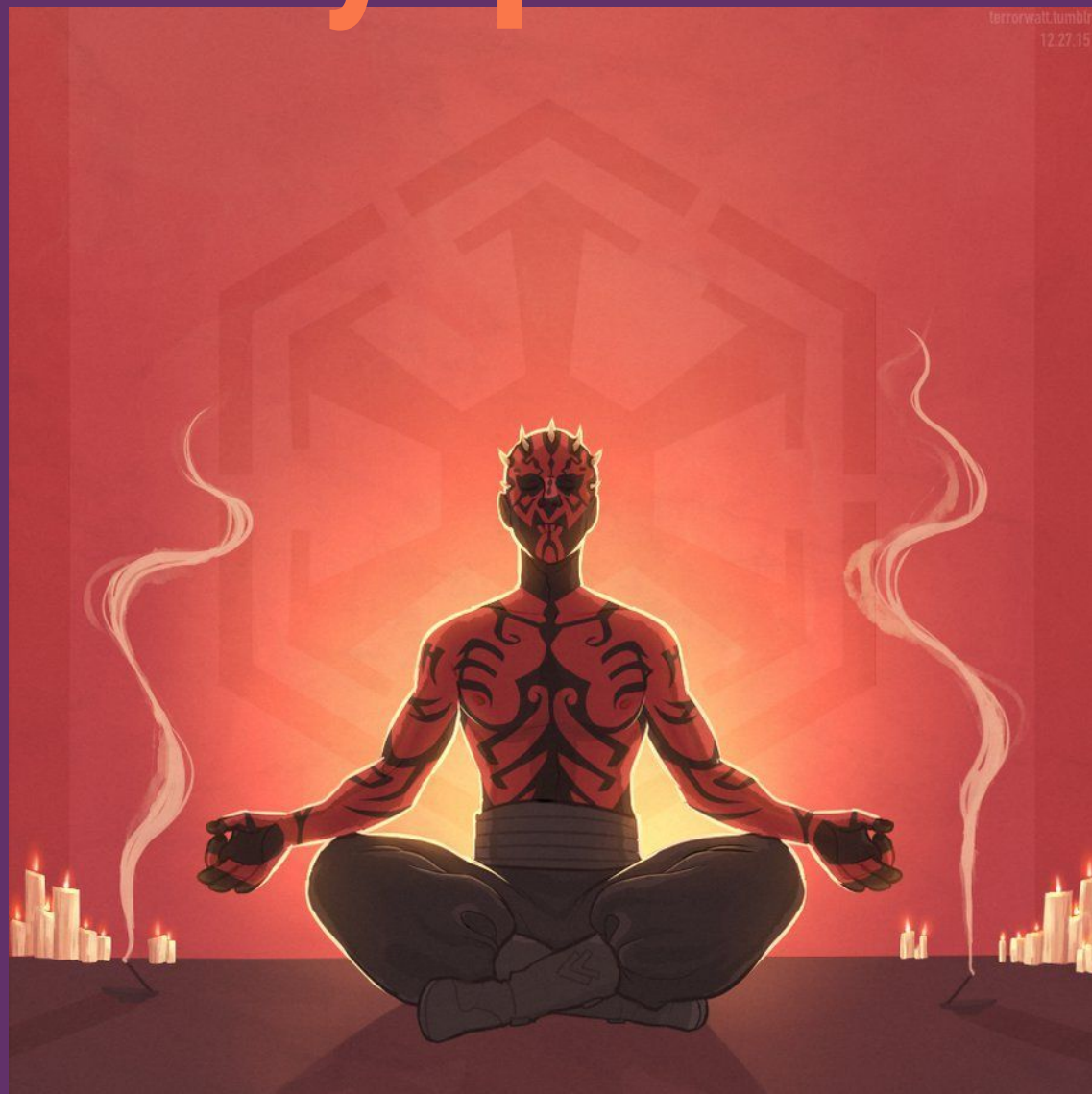
*Вы получите заряд энергии перед тем, как приступить к подготовке или перед самим экзаменом*



*Secret tech #7*

# Медитация

## #упражнение Юнга и мытьё посуды



*Secret tech #8*

# Фоновая музыка которая способствует





*Secret tech #9*

# «Талисманы»

+ 10 к концентрации  
+ 20 к памяти

Улучшает:  
ясность мышления, надежда, понимание,  
осознанность



*Secret tech #10*

# Ментальный подарок



# STOP

*Инструмент STOP удивительно прост; его применение обозначает именно то, о чем говорит название — остановку подсознательного импульса для перехода к сознательному действию. Этот инструмент состоит из четырех шагов:*

- 1. Сделать шаг назад (Step back). Нужно установить некоторую дистанцию между собой и ситуацией.*
- 2. Подумать (Think), в чем истинная суть происходящего? Что заставляет вас испытывать стресс? Каковы ваши приоритеты? Каковы возможные варианты действий? Каковы препятствия?*
- 3. Организовать свои мысли (Organize). Составить план действий.*
- 4. Продолжить (Proceed) движение вперед со значительно большей ясностью и пониманием.*

*Secret tech #12*

**Идите прямым путём к, а не от...**



# Экзамен

*Что делаем?*



*Secret tech #13*

## «ОХЛАЖДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

- Медленно и глубоко делайте вдох через рот и выдох через нос.
- На вдохе слегка приоткройте рот и втягивайте воздух, будто вы пьете через соломинку.
- Попробуйте несколько раз прямо сейчас. Сверху языка должно появиться охлаждающее и осушающее чувство



# Поставьте себя на место другого (экзаменатора)

- В случае с любым стрессом, вызванным взаимоотношениями — а, признаем честно, чаще всего стрессы связаны именно с этим, — весьма полезно и эффективно взглянуть на ситуацию глазами другого человека. Все люди воспринимают реальность через призму своих мыслей, чувств и намерений.
- Эмпатия не только вызывает позитивные эмоции, но и обеспечивает нас более широким выбором способов общения.

*Secret tech #15*

# **Торопиться не надо Используй технику STOP**

*-при любом общении, вызывающем стресс, прежде чем ответить, сделайте паузу на две-три секунды. Совсем коротенькая пауза позволит вашему мозгу переключиться с реактивного режима в режим самосознания*

*- если память как отбило – попроси паузу на 2-3 минуты, чтобы*



*Secret tech #16*

**Я – писатель, создатель, созидатель**



# Легендарное дыхание для очищения кровотока от кортизола

Сделайте медленный вдох, считая до трех.

Сделайте медленный выдох, продолжая считать до шести.



# После экзамена...

## Подготовка ниндзя!

*О, если ты спокоен, не растерян,  
Когда теряют головы вокруг,  
И если ты себе остался верен,  
Когда в тебя не верит лучший друг,  
И если ждать умеешь без волнения,  
Не станешь ложью отвечать на ложь,  
Не будешь злобен, став для всех мишенью,  
Но и святым себя не назовешь,  
И если ты своей владеешь страстью,  
А не тобою властвует она,  
И будешь твёрд в удаче и в несчастье,  
Которым, в сущности, цена одна,  
И если ты готов к тому, что слово  
Твоё в ловушку превращает плут,  
И, потерпев крушение, можешь снова —  
Без прежних сил — возобновить свой труд,*

*И если ты способен всё, что стало  
Тебе привычным, выложить на стол,  
Всё проиграть и вновь начать сначала,  
Не пожалев того, что приобрел,  
И если можешь сердце, нервы, жилы  
Так завести, чтобы вперёд нестись,  
Когда с годами изменяют силы  
И только воля говорит: «Держись!» —  
И если можешь быть в толпе собою,  
При короле с народом связь хранить  
И, уважая мнение любое,  
Главы перед молвою не клонить,  
И если будешь мерить расстоянье  
Секундами, пускаясь в дальний бег, —  
Земля — твоё, мой мальчик, достоянье!  
И более того, ты — человек!*

## Волшебное перо

*После неприятной ситуации или неудовлетворения от оценки.*

*Запишите, что вы обычно говорите самому себе в такой ситуации — свой внутренний диалог. Продолжайте писать до тех пор, пока у внутреннего критика не иссякнут идеи.*

*Возможно, ваше письмо будет таким: Я знал, что я лентяй, врал самому себе что подготавлиюсь к экзамену. На этот раз придется себя наказать, иначе из меня не выйдет никакого толку. Мне явно дали слишком много свободы.*

## Волшебное перо

*Когда у критика закончатся все мысли, представьте, что вам под силу наделить свою ручку любыми способностями по вашему выбору. Вашими внутренними способностями. Например, выбираем ясность, сострадание и откровенность, но подойдут любые качества из вашего списка внутренних ресурсов. Представьте, что вы погружаете свое «перо» в каждый из выбранных вами ресурсов и, поскольку ваш разум полностью освобожден, позволяете ему написать вам сообщение. Не думайте об этом. Пусть все идет само собой. Даже если вы понимаете, что писать особо нечего, просто продолжайте это делать. Пусть пишут внутренние ресурсы с помощью вашей ручки. Не подвергайте цензуре то, что она пишет. Например: «Я знаю, как трудно быть студентом. Много отвлекает, многое кажется гораздо интереснее, чем учеба. Если мне хочется смотреть сериальчики больше, чем делать уроки, это вовсе не значит, что я конченый. А я могу помочь создать среду, в которой мне будет легче сосредоточиться, когда нужно заниматься делом и приятнее расслабиться, когда придет время*

У меня опыт практик 300 миллиардов лет



Из них 299 преподаю

meme-arsenal.ru

*Secret tech #19*

**Не знаешь как поступать?**

**Поступай правильно**

**Сделай что-то полезное для себя или**

**окружающих – помой полы,**

**приберись в подъезде, приготовь**

## *Secret tech #20*

**Проанализируй экзамен с которым вы сегодня столкнулись. Разложите ситуацию на составляющие: выделите те факторы, которыми вы можете управлять, и те обстоятельства, которые от вас не зависят. Сконцентрируйтесь на той половине, которую вы можете контролировать, и составьте план действий, которые вы можете предпринять в ближайшее время, чтобы решить проблему.**

*Secret tech #21*

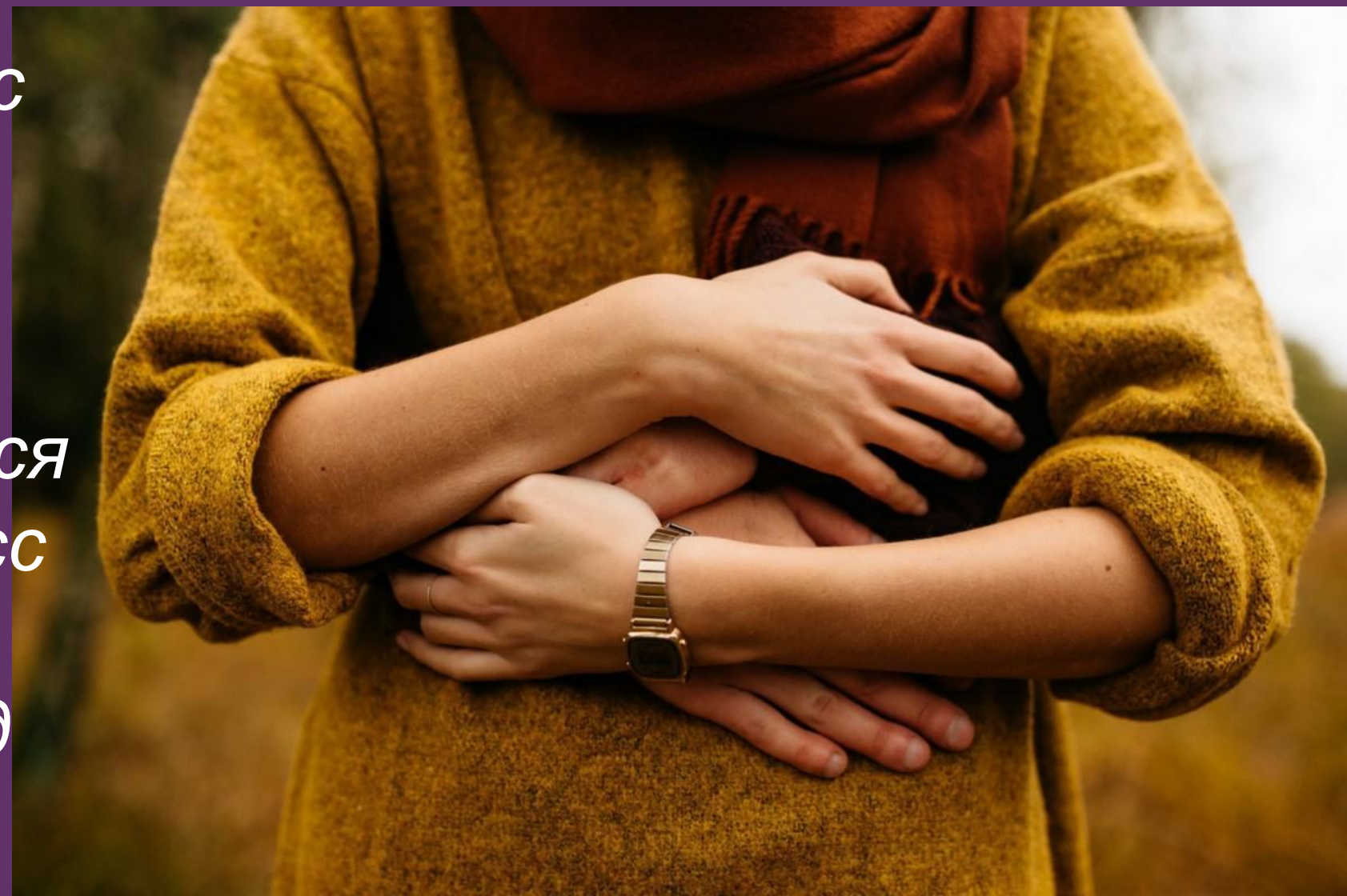
## **Поцелуи и Объятия**

- Это одна из наиболее эффективных техник всех времен и народов, которая поможет вам перейти из состояния смятения в состояние блаженства

- В ответ на поцелуй любимого человека у нас выделяются эндорфины, приводящие нас в отличное расположение духа.

- Положительный эффект от объятий и прикосновений любимого человека оказывается мгновенным и стойким. Он уменьшает стресс

- объятия и поцелуи любимого человека перед «сложным» днем имеют продолжительный





*Независимо от ситуации, вы всегда можете:*

*-изменить свое отношение к  
обстоятельствам;*

*-адаптировать свою физиологическую  
реакцию;*

*- предпринять меры для решения проблемы.*

**Само ощущение, что вы в состоянии что-то контролировать, снижает вероятность неадекватной реакции на стресс, увеличивая вашу стрессоустойчивость.**

**Не надо больно –  
Надо чтоб не больно**

