

Стресс....
(исцели себя)



Разум – лучший лекарь.
Гиппократ.

Стресс

или

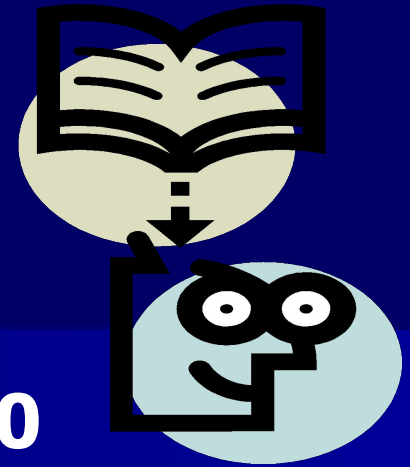
▣ «встряски»

▣ «перегрузки»

▣ «переживания»



Виды стресса:



- **Первобытный** - около **1400** психофизиологических изменений в организме

- **Современный** – «культурный»

«информационный»

«эмоциональный»

«бездетельный»





Этапы

стресса:

1. Тревога на ЧС

2. Адаптация

3. Истощение



Антистресс – шаг за

a) **Физиологическая саморегуляция**
(упражнения)

b) **Эмоциональная саморегуляция**
Джон Кехо

c) **Интеллектуальная саморегуляция**
аффермации Луиза Хей

d) **Мировоззренческая саморегуляция**
Валерий Синельников
«Возлюби болезнь свою»



Кто Вы по типу личности?

Слова

АУДИАЛ

Тихо – громко

Глухо

Неразборчиво

ВИЗУАЛ

Далеко – близко

Высоко – низко

Ясно

Ослеп – прозрел

КИНЕСТЕТИК

Тяжело – легко

Ощутимо

Весомо

«гора с плеч»

Узелки на память:

- ✓ Уныние – смертный грех!
- ✓ Как мы мыслим, так мы и живём!
- ✓ Нет проблем, есть **НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ!**