

Стресс...  
(исцели себя)



**Разум – лучший лекарь.**  
**Гиппократ.**

# Стресс

или

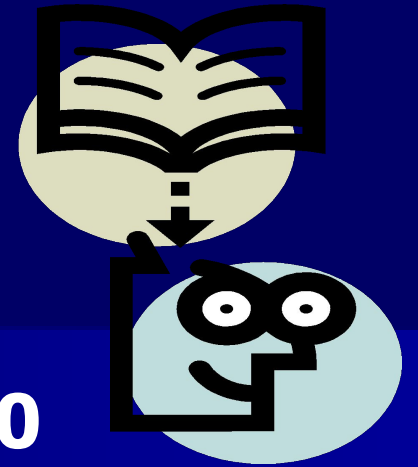
▣ «встряски»

▣ «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**  
аффирмации 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!**