

СТРЕСС И СОВЛАДАНИЕ

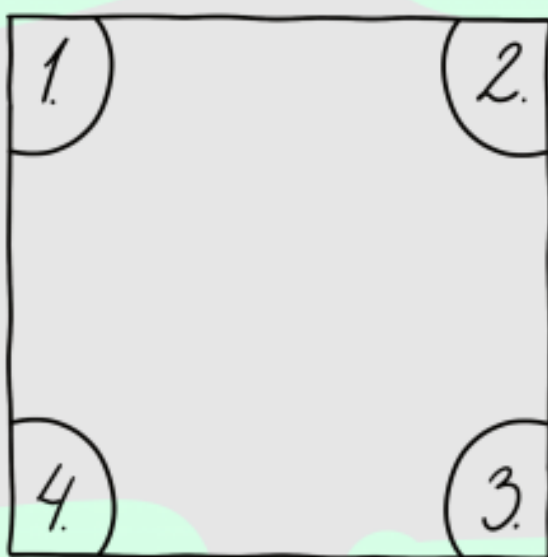
1 Дыхание квадратом

Шаг 1.

Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех.

Шаг 2.

Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех.



Шаг 4.

Переведите взгляд в нижний левый угол и сделайте задержку с пустыми легкими, считая до 4.

Шаг 3.

Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех.

2 Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3-4-5-6-...

В дыхании на расслабление играет выдох. Поэтому самое простое упражнение - сделать выдох длиннее вдоха. Дышим носом, делаем обычный вдох и отсчитываем мысленно и равномерно, сколько он займет.

Определяй приоритеты в своих делах.
Сначала делай самые важные и срочные,
потом – остальные. И помни: сон - лучшее
лекарство!

!



КАК НАС НАЙТИ?



ТЕЛЕФОН



+7 (4722) 25-03-89

АДРЕСС

Г. БЕЛГОРОД, УЛ.
СТУДЕНЧЕСКАЯ, Д. 17
"А"



Точка поддержки
Белгород

@tochka_podderzhki



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK

ПОДПИСАТЬСЯ

vk