

КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ



В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

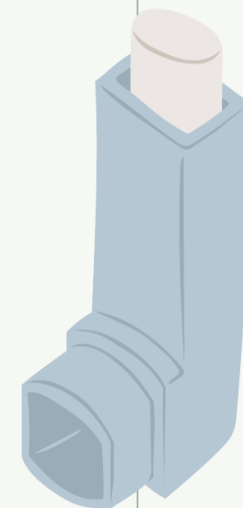
Мастер класс

СПОКОЙСТВИЕ

Умение сохранять
спокойствие - это
способность оставаться
невозмутимым и сохранять
терпение в любой ситуации,



5 СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ



1 дышите и
считайте до 10

2 ОТСТРАНИТЕСЬ НА ВРЕМЯ ОТ СИТУАЦИИ



- подумайте о приятном
- займитесь тем что вам нравится

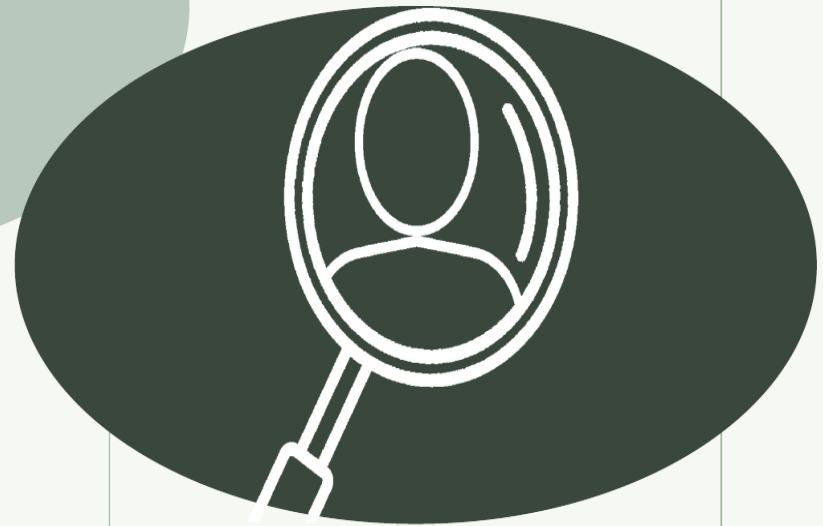


3 СЛУШАЙТЕ СПОКОЙНЫЙ ШУМ



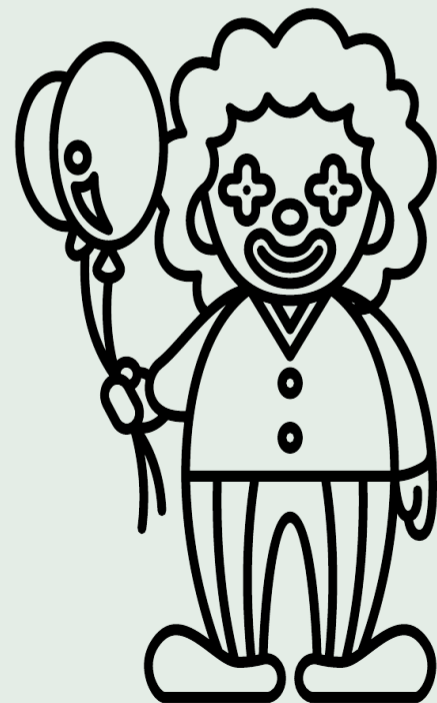
- ВОЛНЫ
- ДОЖДЬ
- шелест ветра в
листьях
- шум костра
- собственное
дыхание

4 ПРОАНАЛІЗИРУЙТЕ СИТУАЦІЮ



5 ПРОСТИТЕ, ЗАБУДЬТЕ И СОХРАНЯЙТЕ ЧУВСТВО ЮМОРА

- ПРОСТИТЕ САМОГО СЕБЯ
- ОТНЕСИТЕСЬ К СИТУАЦИИ С ЮМОРОМ



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

КАК СПАТЬ



НА ПЛАНЕТЕ НЕРВНЫХ

мастер-класс

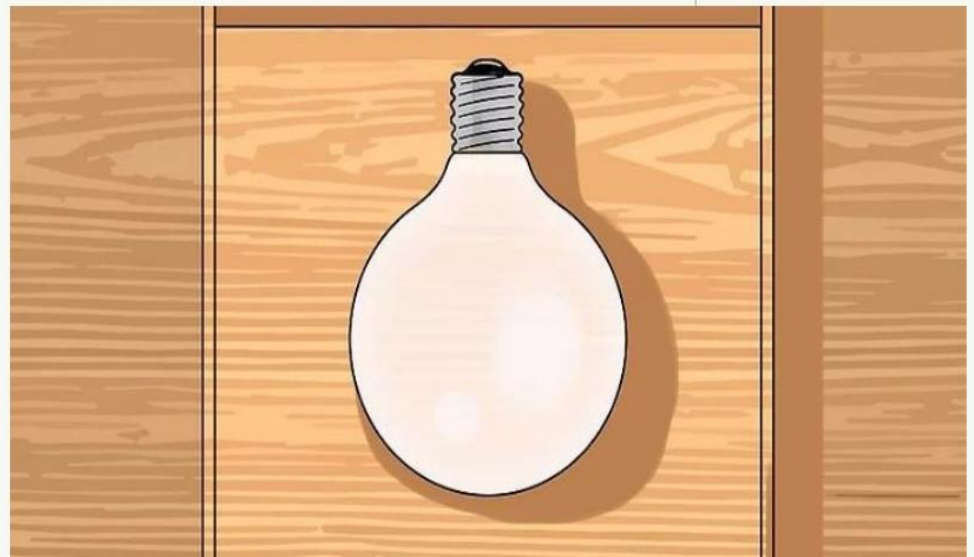
СОН

- Часть 1: Появление первой лампочки
- Часть 2: Плохой сон и чему он способствует
- Часть 3: Как же уснуть?
- Часть 4: Мелатонин



ПОЯВЛЕНИЕ ЛАМПОЧКИ

До 1879 года когда Томас Эдисон разработал первую удобную лампу накаливания, все освещения работало на газе и масле.





ПЛОХОЙ СОН

плохой сон:

- истощает иммунную систему
- увеличивают риск инсульта
- увеличивает риск автомобильных аварий
- ухудшает концентрацию

КАК УСНУТЬ?

Самый лучший совет специалиста это естественный дневной световой режим, отказ от кофеина.



ПРИЛОЖЕНИЕ INSIGHT TIMER



МЕДИТАЦИИ

1000+

НАПРАВЛЕНИЯ

Разные

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

