

ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Что приходит в голову, когда Вы знаете, что завтра после отпуска на работу:

- Ура, наконец-то!
- Опять!
- Вперед!
- Денег хочу!
- Ненавижу эту работу!
- Так не хочу!
- Здорово!
- Соскучилась!

Какая установка
или ожидание (Что?)
на Ваш взгляд будет
способствовать
результативности Вашей
трудоовой деятельности?

Профилактика стресса

- Режим дня
- Достаточный сон
- Физическая активность (зарядка, ходьба)
- Дозирование, постепенное и рациональное введение нагрузки
- Методы эмоционально волевой - регуляции, например дыхание

Дыхание 447

сделать глубокий вдох и мощный выдох и

дышать по схеме:

на 1234 вдох носом

1234 – задержать дыхание

1234567 – выдох ртом, выдуваем воздух

Дыхание 478

на 1234 вдох носом

1234567 – задержать дыхание

12345678 – выдох ртом, выдуваем воздух

Какое Ваше жизненное предназначение?



1. Творить и создавать
2. Заботиться
3. Исцелять
4. Заряжать энергией

