



©Mónica Zamora Miranda, Mexico
©Gisela Perren-Klingler, Schweiz
iptsperren@rhone.ch
monicazamoramiranda@gmail.com

Кроки
контролю
стресу

за 90 днів навчитися
цілеспрямовано
контролювати стрес

Після пробудження роби цю 15-тихвилинну дихальну вправу:



Впродовж 5-ти секунд повільно та спокійно вдихнути через рот



1 2 3 4 5



STOP

на 1 секунду затримати дихання



Впродовж 5-ти секунд повільно та спокійно видихнути через рот



5 4 3 2 1

Наприкінці повітря повністю м'яко видихнути

Також перед засинанням роби цю 15-тихвилинну дихальну вправу



На тиждень **4** рази

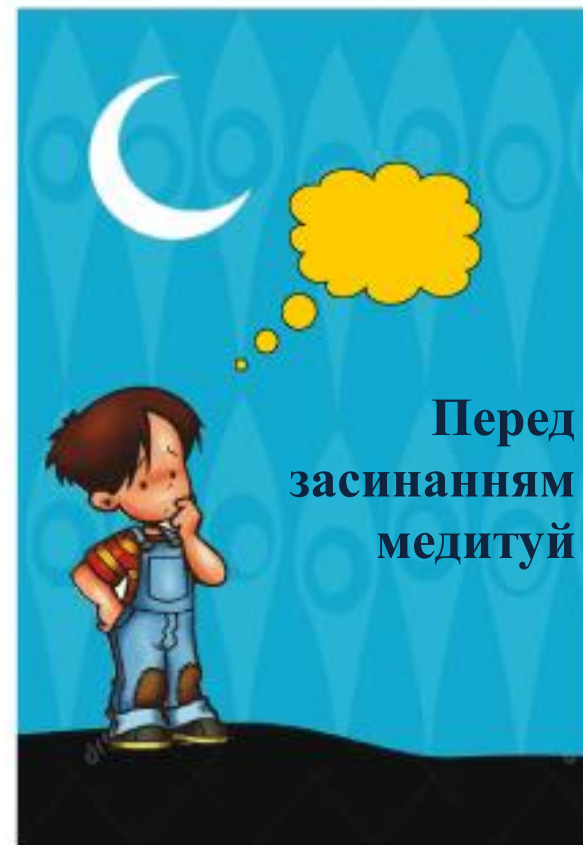
40 хвилин



Навіщо?



Серце та м'язи перебуватимуть у позитивному напруженні



Перед засинанням медитуй

Медитувати означає:

Згадати ситуацію, у якій ти пишався собою, почувався добре, був щасливим та задоволеним. Відчуй її в своєму тілі та в душі через побачене, почуте, запахи, смаки, відчуття.

Навіщо?

Аби у мозку створювалися позитивні для здоров'я зв'язки замість тих, що пов'язані зі стресом.