



Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

КАК СПРАВИТЬСЯ
СО СТРЕССОМ?





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ПРЕДЛАГАЕМ
МЕТОДИКУ
«5-4-3-2-1»





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

НАЗОВИТЕ 5 ПРЕДМЕТОВ,
которые попадутся вам
на глаза (окно, дверь,
ручка на столе)





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ
НА 4 ЗВУКА ВОКРУГ СЕБЯ
(пение птиц, за окном,
разговор в соседней комнате,
скрип мела по доске)





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



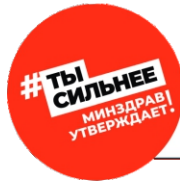
ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ПОЧУВСТВУЙТЕ
ИЛИ ПРЕДСТАВЬТЕ 3 ЗАПАХА
(запах кофе,
аромат ваших духов,
запах скошенной травы)





Служба
здоровья

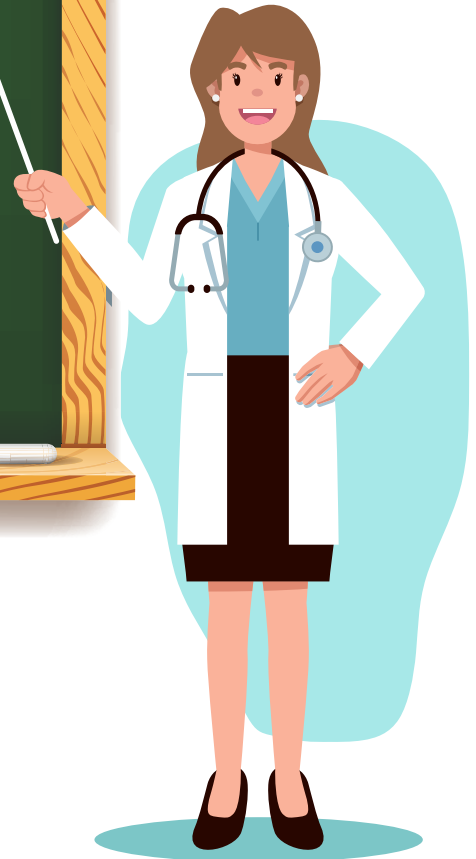
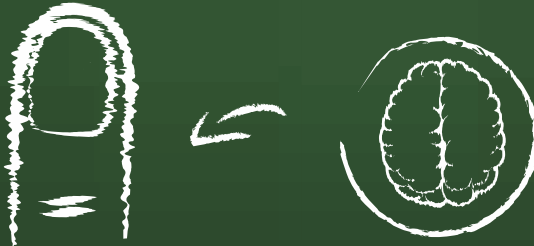


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ
НА 2 ОЩУЩЕНИЯ
(вы касаетесь свитера
и он мягкий, на вас дует
лёгкий ветерок от окна)





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ОЩУТИТЕ
ИЛИ ПРЕДСТАВЬТЕ 1 ВКУС





Служба
здоровья



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!

