ЯК КЕРУВАТИ СОБОЮ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ І НЕ НЕРВУВАТИ
ВІДВОЛІКАННЯ.
Коли ви починаєте злитися і втрачати контроль, подумайте про щось інше, приємну ситуацію або момент. Сенс в тому, щоб відвернути себе від дратівливого фактора. Тоді адреналін не встигне виділитися і всі претензії можна буде висловити спокійно, що прискорить вирішення проблеми.
РАХУНОК.
Порахуйте до десяти, перш ніж щось зробити. Але тут важливо не просто рахувати до десяти, необхідно ще і концентруватися на цьому рахунку, тобто фізично уявляти ці цифри, як вони з'являються і зникають, пливуть хмари, розчиняються у воді і т.д.
ФІЗИЧНИЙ МЕТОД.
Можна допомогти собі будь-якими фізичними діями, які ви будете робити з силою: стиснути-розтиснути кулаки, похрумтіти пальцями, покрутити в руках якийсь предмет. Необхідна умова - зосередити увагу на тому, що Ви робите.
Більше цікавого на [MastersHub](https://www.facebook.com/MastersHubUA/)

Начало формы