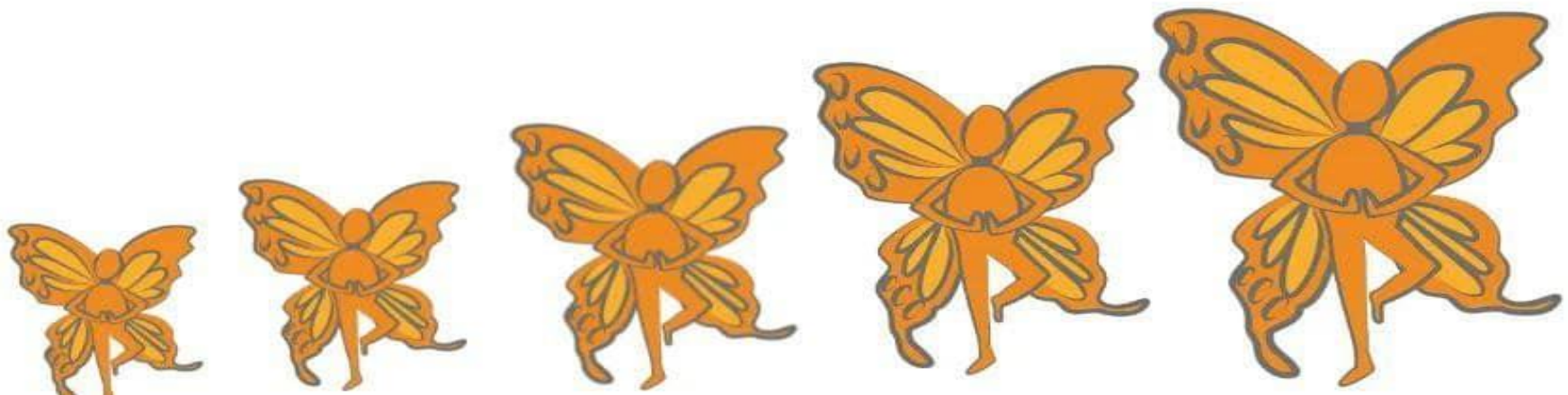




5 ТЕХНІК

*ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ
ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ*





ТЕХНІКА №1: З'ЇСТИ СЛОНА.

ЯК МИ МОЖЕМО З'ЇСТИ СЛОНА?
ВІДПОВІДЬ: ШМАТОЧКАМИ. КОЛИ
ПЕРЕД НАМИ ВЕЛИЧЕЗНЕ
ЗАВДАННЯ, МИ ЧАСТО ЦІПЕНІЄМО
ВІД СТРАХУ ПЕРЕД НИМ І НЕ
МОЖЕМО ПОЧАТИ. ФАХІВЦІ
РАДЯТЬ СЕГМЕНТУВАТИ ЗАВДАННЯ.
ПРИЙМАЙТЕ ВИКЛИК КРОК ЗА
КРОКОМ. ЦЕ КЛІШЕ, АЛЕ ЦЕ
ПРАЦЮЄ.





Митці Згоди

ТВОРНІ МЕТОДИ
ТРАНСФОРМАЦІЇ КОНФЛІКТІВ

ТЕХНІКА №2: ВІЗУАЛІЗУВАТИ УСПІХ.

**НАСТУПНОГО РАЗУ ПЕРЕД ВЕЛИКИМ І
СКЛАДНИМ ЗАХОДОМ ВІЗУАЛІЗУЙТЕ,
ЯК ВИ ДОСЯГАЄТЕ УСПІХУ.**

**ВКЛЮЧАЙТЕ ВСІ ВИДИ ВІДЧУТТІВ,
УЯВЛЯЙТЕ ДЕТАЛІ І РОБІТЬ ДУМКУ
ЯКОМОГА РЕАЛЬНІШОЮ.**

**ПРОГРАВАЙТЕ СЦЕНАРІЙ У ГОЛОВІ
ЗНОВУ І ЗНОВУ, ЩОБ ДОВЕСТИ ЙОГО
ДО АВТОМАТИЗМУ. БЕЗПЕРЕРВНО
УЯВЛЯЙТЕ СОБІ, ЯК ВИ З ЛЕГКІСТЮ
ПЕРЕМАГАЄТЕ.**





ТЕХНІКА №3: ЕМОЦІЙНИЙ КОНТРОЛЬ.

**ОСЬ ПРОСТЕ ПРАВИЛО СПЕЦНАЗУ, ЩО
ЗВЕТЬСЯ «4+4 ЗА 4»: ВДИХАТИ 4
СЕКУНДИ, ВИДИХАТИ 4 СЕКУНДИ,
ПОВТОРЮВАТИ ВПРОДОВЖ 4 ХВИЛИН.
ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЕЛЕМЕНТАРНІ
ДИХАЛЬНІ ПРАКТИКИ, ЩОБ
ВИМКНУТИ ПОДАЧУ ГОРМОНІВ СТРЕСУ
І ПІДГОТУВАТИ ТІЛО ДО
РОЗСЛАБЛЕННЯ.**





ТЕХНІКА №4: НЕ РЕАГУВАТИ.

**НЕМОЖЛИВО КОНТРОЛЮВАТИ ВСЕ, ЩО
ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗОВНІ, АЛЕ МОЖНА
КОНТРОЛЮВАТИ СВОЄ СПРИЙНЯТТЯ
ПОДІЙ. ЗВЕРНІТЬ УВАГУ, ЯК ВИ
ІНТЕРПРЕТУЄТЕ ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ
НАВКОЛО. ОБЧИСЛІТЬ СВОЮ
ВНУТРІШНЮ РЕАКЦІЮ І ВІДРАЗУ ЗМІНІТЬ
ЇЇ КОНФІГУРАЦІЮ НА ПОЗИТИВНУ.
СПРИЙМАЙТЕ «ПОГАНІ» ПОДІЇ ЯК
ВИКЛИК, ЯКИЙ СПРИЯЄ ВАШОМУ
РОЗВИТКУ.**





ТЕХНІКА №5: МАЛЕНЬКІ ПЕРЕМОГИ.

**ЗНАХОДЬТЕ У СЬОГОДНІШНЬОМУ
ДНІ МАЛЕНЬКІ ПЕРЕМОГИ, ВОНИ
ПІДНІМАЮТЬ МОРАЛЬНИЙ ДУХ,
ЩО, В ПІДСУМКУ, ВЕДЕ ДО ЩЕ
БІЛЬШОГО МОРАЛЬНОГО
ПІДЙОМУ. ТАК ВИ СТВОРЮЄТЕ
КРУГООБІГ ПОЗИТИВУ ДЛЯ
ХОРОШОЇ РОБОТИ.**

