

**Боль – зеркало наших проблем
или
о чем говорит наше тело.**

Мастер-класс
Дмитрия Осипова

В погоне за временем

С увеличением темпа жизни, количество стрессовых ситуаций в день становится все больше и больше. Приходится искать все более эффективные инструменты для того чтобы с ними справиться. А ведь именно то, как мы с ними справляемся, влияет на наше самочувствие.



С заботой о себе

Есть различные
способы
сохранения
здоровья.

Какие способы
используете
именно Вы?



Что такое здоровье?

Эм

Это удовлетворяющее нас
эмоциональное и
физическое состояние.

- Эмоциональное состояние бывает позитивным и негативным;
- Физическое состояние бывает удовлетворительным и не удовлетворительным.

• +-

• ++

• --

Важно понять какое у нас
эмоциональное и
физическое состояние.

Физ

ДУША + ТЕЛО

Психосоматика помогает сохранить свое здоровье и обезопасить себя от лишних трат.

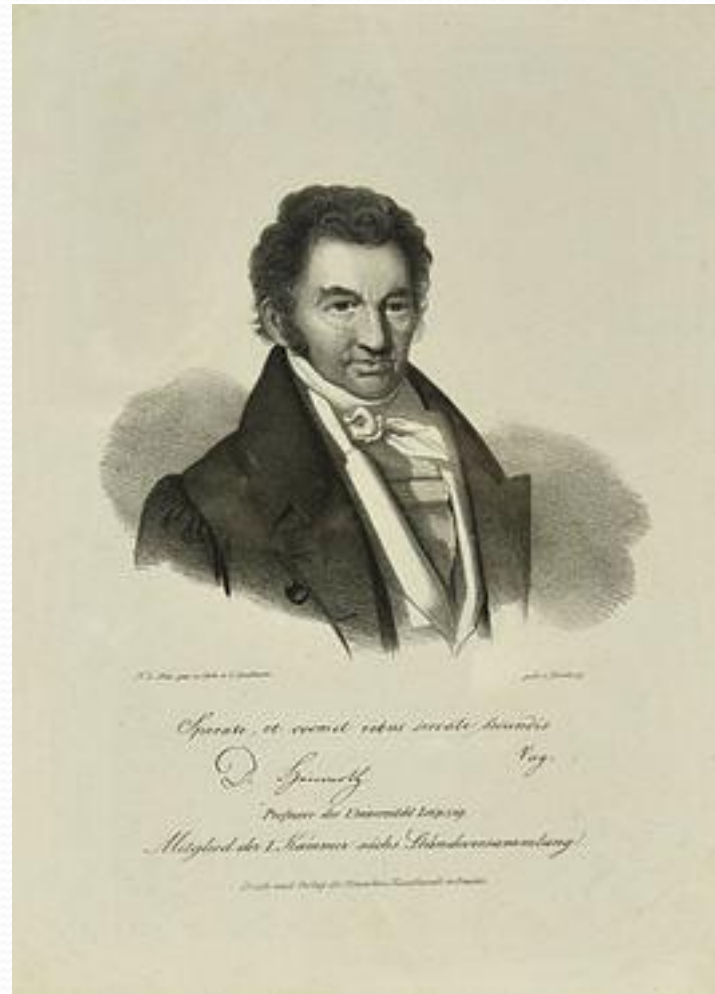
С греческого "психосоматика" означает: психо - душа; сома - тело.

Это направление альтернативной медицины, изучающие влияние психологических факторов на возникновение и протекание соматических (телесных) заболеваний.



Скоро 200 лет
как

**Иоганн Христиан
Август Хайнрот** -
немецкий врач,
профессор, доктор
медицинских наук.
В 1818 году первым
ввел медицинский
термин
психосоматика.



Ближе к телу

На данном этапе мы хотим избавить вас от лишних терминов и определений, сегодня мы познакомим вас с **практической частью.**

