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?

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.

Эм

- +-
- ++
- --

Физ

ДУША + ТЕЛО

<u>Психосоматика</u> 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.**