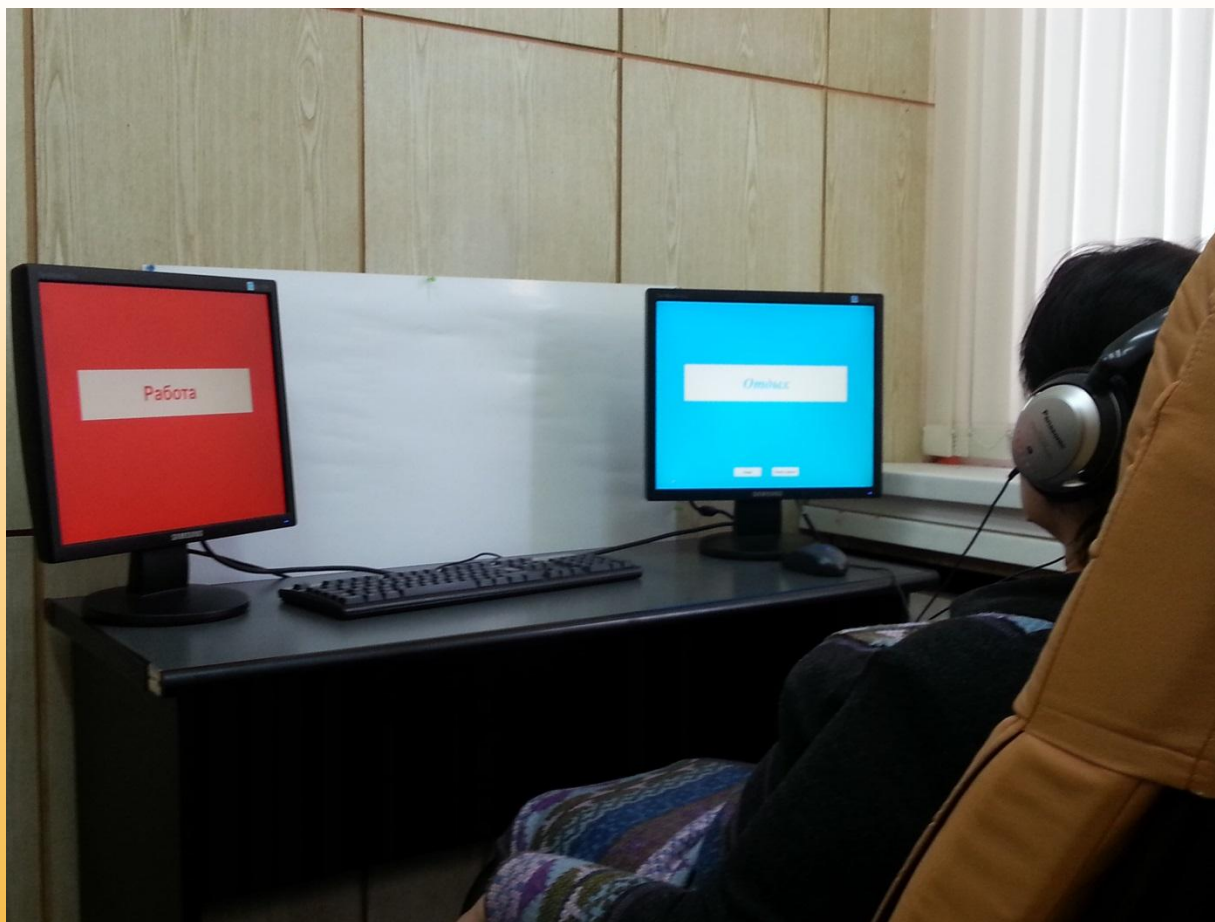


Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»



Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Тренинг повышения стрессоустойчивости «ЕВРАЗИЯ»

проводится человеком в спокойном и нацеленном на получение положительного результата состоянии.

Задача экспресс-тренинга - переформатировать отрицательный опыт-рефлекс, вызывающий у человека негативное состояние - дистресс.

Желаемый результат достигается снижением чувствительности слов-стрессоров и формированием альтернативного положительного настроения - эустресса.

Удобно расположитесь в кресле и следуйте алгоритму программы:

- Выберите цвета
- Выберите слова
- Для переформирования устойчивого отрицательного опыта-рефлекса вначале выполните «Разминку» и «Релаксацию» (около 30 минут), затем - «Продолжение тренинга» (около 24 минут)
- Для переформирования недавно приобретенного отрицательного опыта-рефлекса можно выполнить «Продолжение тренинга» (около 24 минут) без «Разминки» и «Релаксации»

Желаем Вам успешного завершения тренинга!

ОК

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Вначале Вам рекомендуется определить и проработать одно слово,
в наибольшей степени определяющее Вашу стрессовую ситуацию.
Впоследствии можно использовать три наиболее значимых для Вас слова,
определяющие доминирующие мысль, чувство и ощущение, испытываемые во время стресса.

Выберите алгоритм проведения тренинга:

Одно слово

Три слова

Назад

OK

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Выберите из представленного списка одно **слово-стрессор**, с которым у Вас связаны **негативные (отрицательные)** мысли, эмоции, ощущения, или предложите свое слово, и нажмите ОК:

Слова-стрессоры, вызывающие отрицательные

Мысли

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Аудит | <input type="checkbox"/> Предприниматель |
| <input type="checkbox"/> Беременность | <input type="checkbox"/> Привычка |
| <input type="checkbox"/> Бизнес | <input type="checkbox"/> Провал |
| <input type="checkbox"/> Болезнь | <input type="checkbox"/> Проверка |
| <input type="checkbox"/> Война | <input checked="" type="checkbox"/> Работа |
| <input type="checkbox"/> Выступление | <input type="checkbox"/> Развод |
| <input type="checkbox"/> Гордость | <input type="checkbox"/> Ребенок |
| <input type="checkbox"/> Гости | <input type="checkbox"/> Родственники |
| <input type="checkbox"/> Долг | <input type="checkbox"/> Свидание |
| <input type="checkbox"/> Застолье | <input type="checkbox"/> Секс |
| <input type="checkbox"/> Карьера | <input type="checkbox"/> Сессия |
| <input type="checkbox"/> Конфликт | <input type="checkbox"/> Смерть |
| <input type="checkbox"/> Критика | <input type="checkbox"/> Соревнование |
| <input type="checkbox"/> Ложь | <input type="checkbox"/> Спор |
| <input type="checkbox"/> Наказание | <input type="checkbox"/> Ссора |
| <input type="checkbox"/> Неопределенность | <input type="checkbox"/> Суд |
| <input type="checkbox"/> Неудача | <input type="checkbox"/> Свадьба |
| <input type="checkbox"/> Обман | <input type="checkbox"/> Торги |
| <input type="checkbox"/> Отъезд | <input type="checkbox"/> Тщеславие |
| <input type="checkbox"/> Отпуск | <input type="checkbox"/> Увольнение |
| <input type="checkbox"/> Пенсия | <input type="checkbox"/> Утрата |
| <input type="checkbox"/> Переезд | <input type="checkbox"/> Учеба |
| <input type="checkbox"/> Потеря | <input type="checkbox"/> Экзамен |
| <input type="checkbox"/> Праздник | |

Эмоции

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Агрессивность | <input type="checkbox"/> Отчаяние |
| <input type="checkbox"/> Антипатия | <input type="checkbox"/> Переживание |
| <input type="checkbox"/> Апатия | <input type="checkbox"/> Печаль |
| <input type="checkbox"/> Беспокойство | <input type="checkbox"/> Презрение |
| <input type="checkbox"/> Боязнь | <input type="checkbox"/> Пренебрежение |
| <input type="checkbox"/> Вина | <input type="checkbox"/> Раздражение |
| <input type="checkbox"/> Возмущение | <input type="checkbox"/> Разочарование |
| <input type="checkbox"/> Враждебность | <input type="checkbox"/> Ревность |
| <input type="checkbox"/> Гнев | <input type="checkbox"/> Скука |
| <input type="checkbox"/> Депрессия | <input type="checkbox"/> Скорбь |
| <input type="checkbox"/> Досада | <input type="checkbox"/> Сожаление |
| <input type="checkbox"/> Зависть | <input type="checkbox"/> Сребролюбие |
| <input type="checkbox"/> Замешательство | <input type="checkbox"/> Страсть |
| <input type="checkbox"/> Злорадство | <input type="checkbox"/> Страх |
| <input type="checkbox"/> Изумление | <input type="checkbox"/> Стыд |
| <input type="checkbox"/> Напряжение | <input type="checkbox"/> Тоска |
| <input type="checkbox"/> Ненависть | <input type="checkbox"/> Тревога |
| <input type="checkbox"/> Неприятие | <input type="checkbox"/> Трепет |
| <input type="checkbox"/> Неуверенность | <input type="checkbox"/> Удивление |
| <input type="checkbox"/> Ностальгия | <input type="checkbox"/> Унижение |
| <input type="checkbox"/> Огорчение | <input type="checkbox"/> Уныние |
| <input type="checkbox"/> Одиночество | <input type="checkbox"/> Фрустрация |
| <input type="checkbox"/> Оскорбленность | <input type="checkbox"/> Ярость |
| <input type="checkbox"/> Отвращение | |

Ощущения

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Аллергия | <input type="checkbox"/> Напряженность |
| <input type="checkbox"/> Аритмия | <input type="checkbox"/> Одышка |
| <input type="checkbox"/> Бессилие | <input type="checkbox"/> Онемение |
| <input type="checkbox"/> Болезненность | <input type="checkbox"/> Оцепенение |
| <input type="checkbox"/> Боль | <input type="checkbox"/> перевозбуждение |
| <input type="checkbox"/> Близость | <input type="checkbox"/> Переедание |
| <input type="checkbox"/> Блуд | <input type="checkbox"/> Потливость |
| <input type="checkbox"/> Брезгливость | <input type="checkbox"/> Прикосновение |
| <input type="checkbox"/> Вялость | <input type="checkbox"/> Пульс |
| <input type="checkbox"/> Голод | <input type="checkbox"/> Ригидность |
| <input type="checkbox"/> Глухота | <input type="checkbox"/> Сердцебиение |
| <input type="checkbox"/> Головокружение | <input type="checkbox"/> Скванность |
| <input type="checkbox"/> Давление | <input type="checkbox"/> Слабость |
| <input type="checkbox"/> Дискомфорт | <input type="checkbox"/> Стресс |
| <input type="checkbox"/> Дрожь | <input type="checkbox"/> Ступор |
| <input type="checkbox"/> Жар | <input type="checkbox"/> Торможение |
| <input type="checkbox"/> Запах | <input type="checkbox"/> Тошнота |
| <input type="checkbox"/> Зной | <input type="checkbox"/> Тяжесть |
| <input type="checkbox"/> Изжога | <input type="checkbox"/> Усталость |
| <input type="checkbox"/> Импотенция | <input type="checkbox"/> Утомляемость |
| <input type="checkbox"/> Колики | <input type="checkbox"/> Холод |
| <input type="checkbox"/> Лень | <input type="checkbox"/> Чревоугодие |
| <input type="checkbox"/> Любодееяние | <input type="checkbox"/> Фригидность |
| <input type="checkbox"/> Мигрень | |

Ваш вариант

Назад

ОК

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Работа

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Определите слово, **противоположное** выбранному Вами ранее отрицательному для Вас слову, воспользовавшись подсказкой, или предложите свой вариант слова, и нажмите ОК:

«Положительные» слова

Ваш выбор:

Подсказка

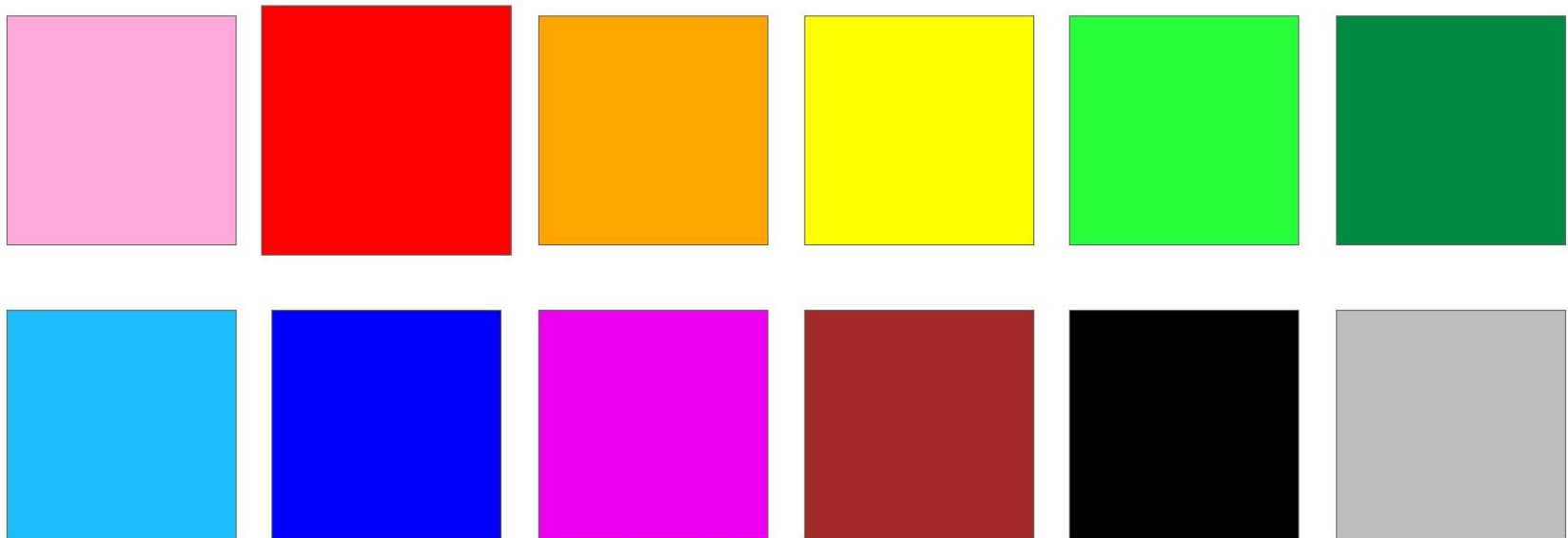
Отдых

Назад

ОК

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Выберите цвет, который вам больше всего НЕ ПРАВИТСЯ, и нажмите ОК

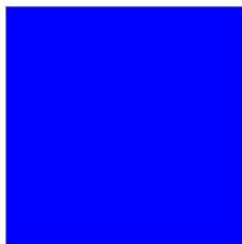
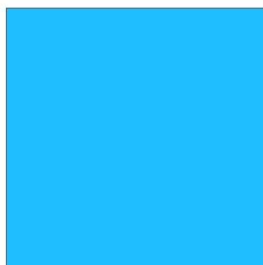
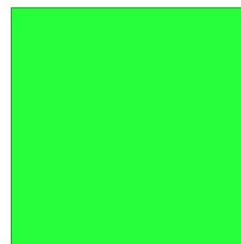
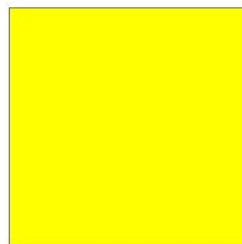
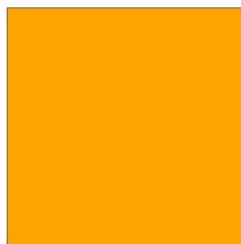
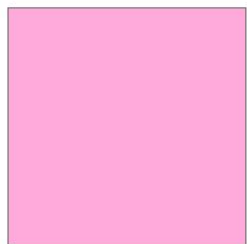


Назад

ОК

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Выберите цвет, который вам больше всего **ПРАВИТСЯ**, и нажмите **ОК**



Назад

ОК

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Работа

Отдых

Назад

Разминка

Релаксация

Продолжение тренинга

Экспресс

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Выберите из представленных списков по одному **слову-стрессору**, с которым у Вас связаны **негативные (отрицательные) мысли, эмоции, ощущения**, или предложите свое слово (слова), и нажмите ОК:

Слова-стрессоры, вызывающие отрицательные

Мысли

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Аудит | <input type="checkbox"/> Предприниматель |
| <input type="checkbox"/> Беременность | <input type="checkbox"/> Привычка |
| <input type="checkbox"/> Бизнес | <input type="checkbox"/> Провал |
| <input type="checkbox"/> Болезнь | <input type="checkbox"/> Проверка |
| <input type="checkbox"/> Война | <input checked="" type="checkbox"/> Работа |
| <input type="checkbox"/> Выступление | <input type="checkbox"/> Развод |
| <input type="checkbox"/> Гордость | <input type="checkbox"/> Ребенок |
| <input type="checkbox"/> Гости | <input type="checkbox"/> Родственники |
| <input type="checkbox"/> Долг | <input type="checkbox"/> Свидание |
| <input type="checkbox"/> Застолье | <input type="checkbox"/> Секс |
| <input type="checkbox"/> Карьера | <input type="checkbox"/> Сессия |
| <input type="checkbox"/> Конфликт | <input type="checkbox"/> Смерть |
| <input type="checkbox"/> Критика | <input type="checkbox"/> Соревнование |
| <input type="checkbox"/> Ложь | <input type="checkbox"/> Спор |
| <input type="checkbox"/> Наказание | <input type="checkbox"/> Ссора |
| <input type="checkbox"/> Неопределенность | <input type="checkbox"/> Суд |
| <input type="checkbox"/> Неудача | <input type="checkbox"/> Свадьба |
| <input type="checkbox"/> Обман | <input type="checkbox"/> Торги |
| <input type="checkbox"/> Отъезд | <input type="checkbox"/> Тщеславие |
| <input type="checkbox"/> Отпуск | <input type="checkbox"/> Увольнение |
| <input type="checkbox"/> Пенсия | <input type="checkbox"/> Утрата |
| <input type="checkbox"/> Переезд | <input type="checkbox"/> Учеба |
| <input type="checkbox"/> Потеря | <input type="checkbox"/> Экзамен |
| <input type="checkbox"/> Праздник | |

Эмоции

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Агрессивность | <input type="checkbox"/> Отчаяние |
| <input type="checkbox"/> Антипатия | <input type="checkbox"/> Переживание |
| <input type="checkbox"/> Апатия | <input type="checkbox"/> Печаль |
| <input type="checkbox"/> Беспокойство | <input type="checkbox"/> Презрение |
| <input type="checkbox"/> Боязнь | <input type="checkbox"/> Пренебрежение |
| <input type="checkbox"/> Вина | <input type="checkbox"/> Раздражение |
| <input type="checkbox"/> Возмущение | <input type="checkbox"/> Разочарование |
| <input type="checkbox"/> Враждебность | <input type="checkbox"/> Ревность |
| <input type="checkbox"/> Гнев | <input type="checkbox"/> Скука |
| <input type="checkbox"/> Депрессия | <input type="checkbox"/> Скорбь |
| <input type="checkbox"/> Досада | <input type="checkbox"/> Сожаление |
| <input type="checkbox"/> Зависть | <input type="checkbox"/> Сребролюбие |
| <input type="checkbox"/> Замешательство | <input type="checkbox"/> Страсть |
| <input type="checkbox"/> Злорадство | <input type="checkbox"/> Страх |
| <input type="checkbox"/> Изумление | <input type="checkbox"/> Стыд |
| <input type="checkbox"/> Напряжение | <input type="checkbox"/> Тоска |
| <input type="checkbox"/> Ненависть | <input checked="" type="checkbox"/> Тревога |
| <input type="checkbox"/> Неприятие | <input type="checkbox"/> Трепет |
| <input type="checkbox"/> Неуверенность | <input type="checkbox"/> Удивление |
| <input type="checkbox"/> Ностальгия | <input type="checkbox"/> Унижение |
| <input type="checkbox"/> Огорчение | <input type="checkbox"/> Уныние |
| <input type="checkbox"/> Одиночество | <input type="checkbox"/> Фрустрация |
| <input type="checkbox"/> Оскорбленность | <input type="checkbox"/> Ярость |
| <input type="checkbox"/> Отвращение | |

Ощущения

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Аллергия | <input type="checkbox"/> Напряженность |
| <input type="checkbox"/> Аритмия | <input type="checkbox"/> Одышка |
| <input type="checkbox"/> Бессилие | <input type="checkbox"/> Онемение |
| <input type="checkbox"/> Болезненность | <input type="checkbox"/> Оцепенение |
| <input type="checkbox"/> Боль | <input type="checkbox"/> перевозбуждение |
| <input type="checkbox"/> Близость | <input type="checkbox"/> Переедание |
| <input type="checkbox"/> Блуд | <input type="checkbox"/> Потливость |
| <input type="checkbox"/> Брезгливость | <input type="checkbox"/> Прикосновение |
| <input type="checkbox"/> Вялость | <input type="checkbox"/> Пульс |
| <input type="checkbox"/> Голод | <input type="checkbox"/> Ригидность |
| <input type="checkbox"/> Глухота | <input type="checkbox"/> Сердцебиение |
| <input checked="" type="checkbox"/> Головокружение | <input type="checkbox"/> Скванность |
| <input type="checkbox"/> Давление | <input type="checkbox"/> Слабость |
| <input type="checkbox"/> Дискомфорт | <input type="checkbox"/> Стресс |
| <input type="checkbox"/> Дрожь | <input type="checkbox"/> Ступор |
| <input type="checkbox"/> Жар | <input type="checkbox"/> Торможение |
| <input type="checkbox"/> Запах | <input type="checkbox"/> Тошнота |
| <input type="checkbox"/> Зной | <input type="checkbox"/> Тяжесть |
| <input type="checkbox"/> Изжога | <input type="checkbox"/> Усталость |
| <input type="checkbox"/> Импотенция | <input type="checkbox"/> Утомляемость |
| <input type="checkbox"/> Колики | <input type="checkbox"/> Холод |
| <input type="checkbox"/> Лень | <input type="checkbox"/> Чревоугодие |
| <input type="checkbox"/> Любодееяние | <input type="checkbox"/> Фригидность |
| <input type="checkbox"/> Мигрень | |

Ваш вариант

Назад

ОК

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Работа

Тревога

Головокружение

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Определите слова, **противоположные** выбранным Вами ранее отрицательным для Вас словам, воспользовавшись подсказкой, или предложите свой вариант слов, и нажмите ОК:

«Положительные» слова

Ваш выбор:

Подсказка [Отдых](#)

Ваш выбор:

Подсказка [Уверенность](#)

Ваш выбор:

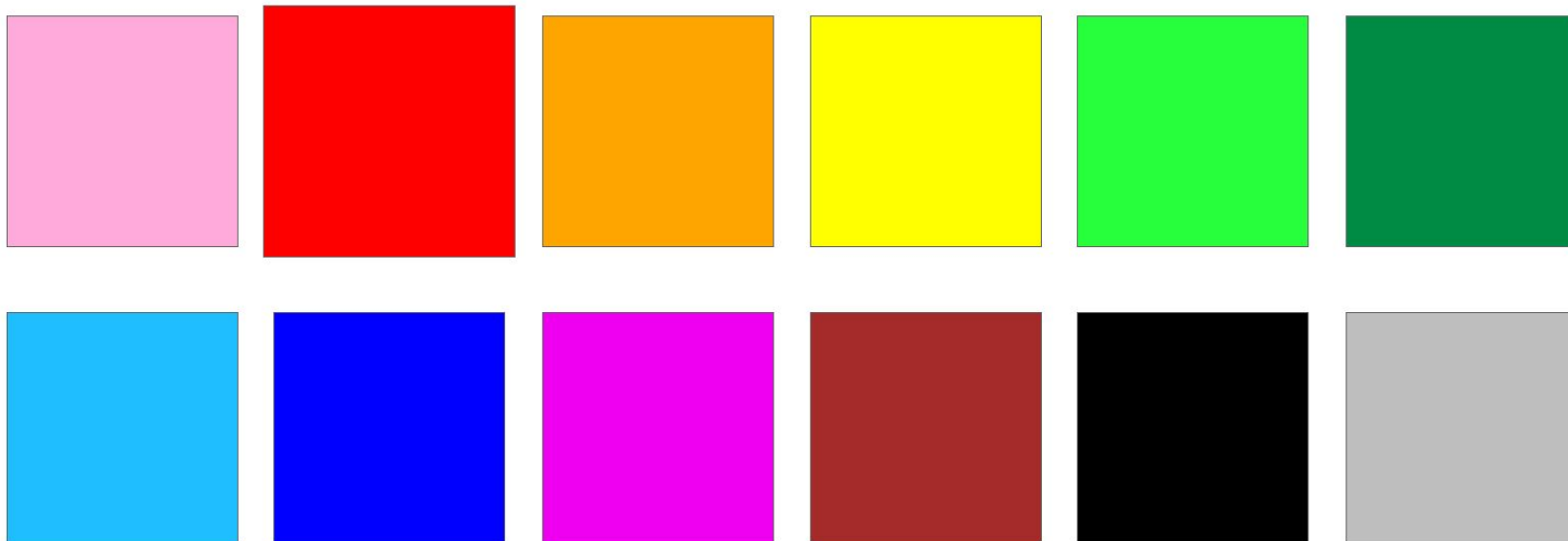
Подсказка [Ясность](#)

Назад

ОК

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Выберите цвет, который вам больше всего НЕ ПРАВИТСЯ, и нажмите ОК

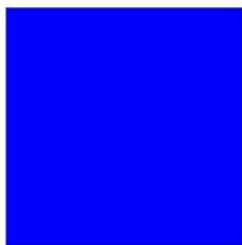
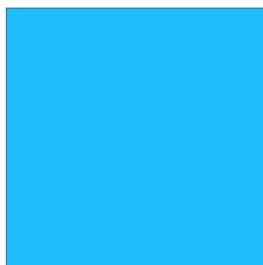
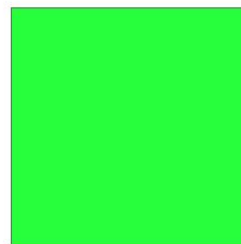
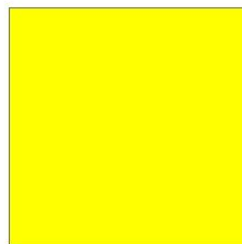
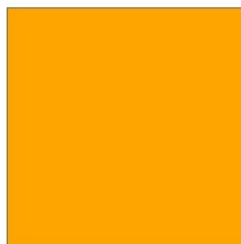
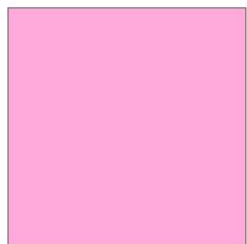


Назад

ОК

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Выберите цвет, который вам больше всего **ПРАВИТСЯ**, и нажмите ОК



Назад

ОК

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Работа

Тревога

Головокружение

Отдых

Уверенность

Ясность

Назад

Разминка

Релаксация

Продолжение тренинга

Экспресс

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

