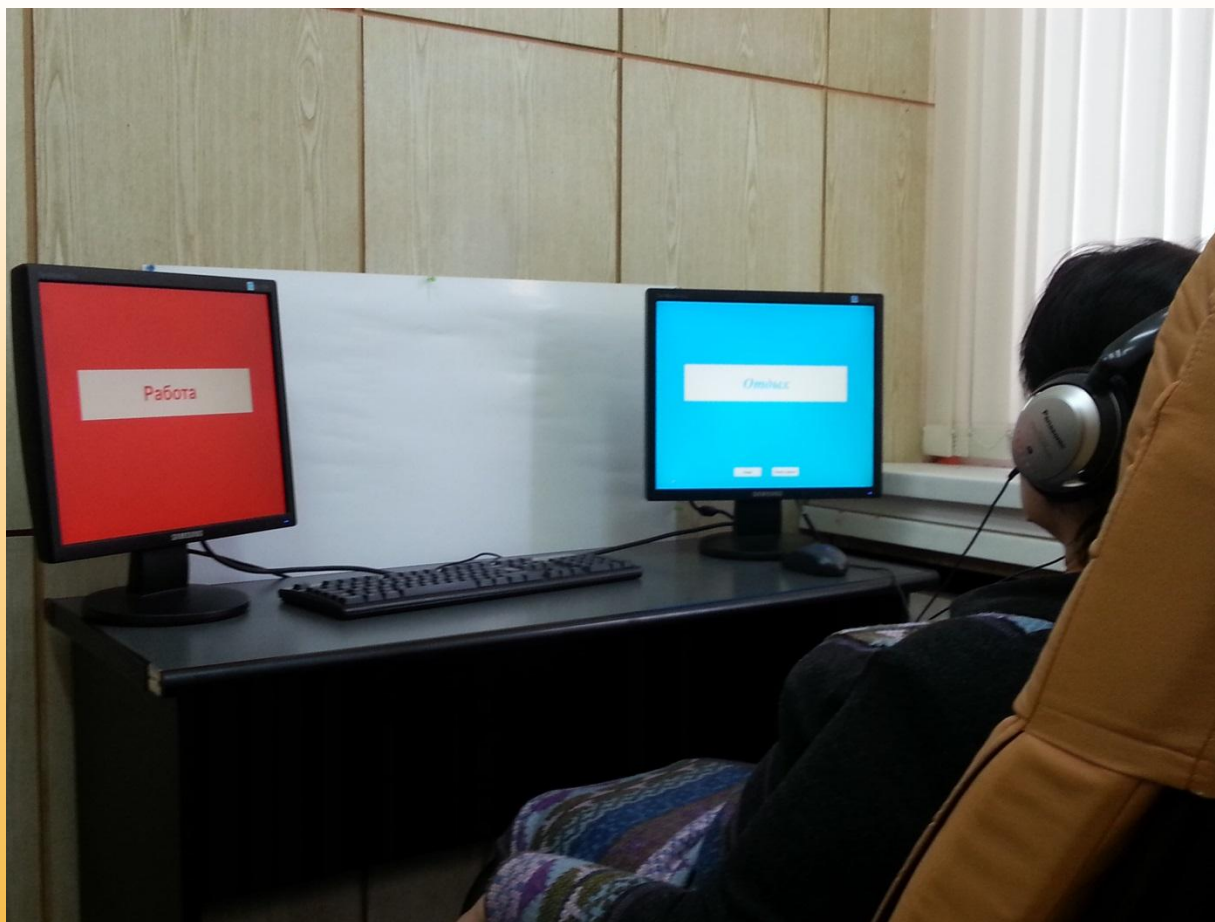


Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»



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

ОК

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

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

Эмоции

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

Ощущения

- | | |
|---|--|
| ☐ Аллергия | ☐ Напряженность |
| ☐ Аритмия | ☐ Одышка |
| ☐ Бессилие | ☐ Онемение |
| ☐ Болезненность | ☐ Оцепенение |
| ☐ Боль | ☐ перевозбуждение |
| ☐ Близость | ☐ Переедание |
| ☐ Блуд | ☐ Потливость |
| ☐ Брезгливость | ☐ Прикосновение |
| ☐ Вялость | ☐ Пульс |
| ☐ Голод | ☐ Ригидность |
| ☐ Глухота | ☐ Сердцебиение |
| ☐ Головокружение | ☐ Скованность |
| ☐ Давление | ☐ Слабость |
| ☐ Дискомфорт | ☐ Стресс |
| ☐ Дрожь | ☐ Ступор |
| ☐ Жар | ☐ Торможение |
| ☐ Запах | ☐ Тошнота |
| ☐ Зной | ☐ Тяжесть |
| ☐ Изжога | ☐ Усталость |
| ☐ Импотенция | ☐ Утомляемость |
| ☐ Колики | ☐ Холод |
| ☐ Лень | ☐ Чревоугодие |
| ☐ Любодееяние | ☐ Фригидность |
| ☐ 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:

Отдых

Подсказка

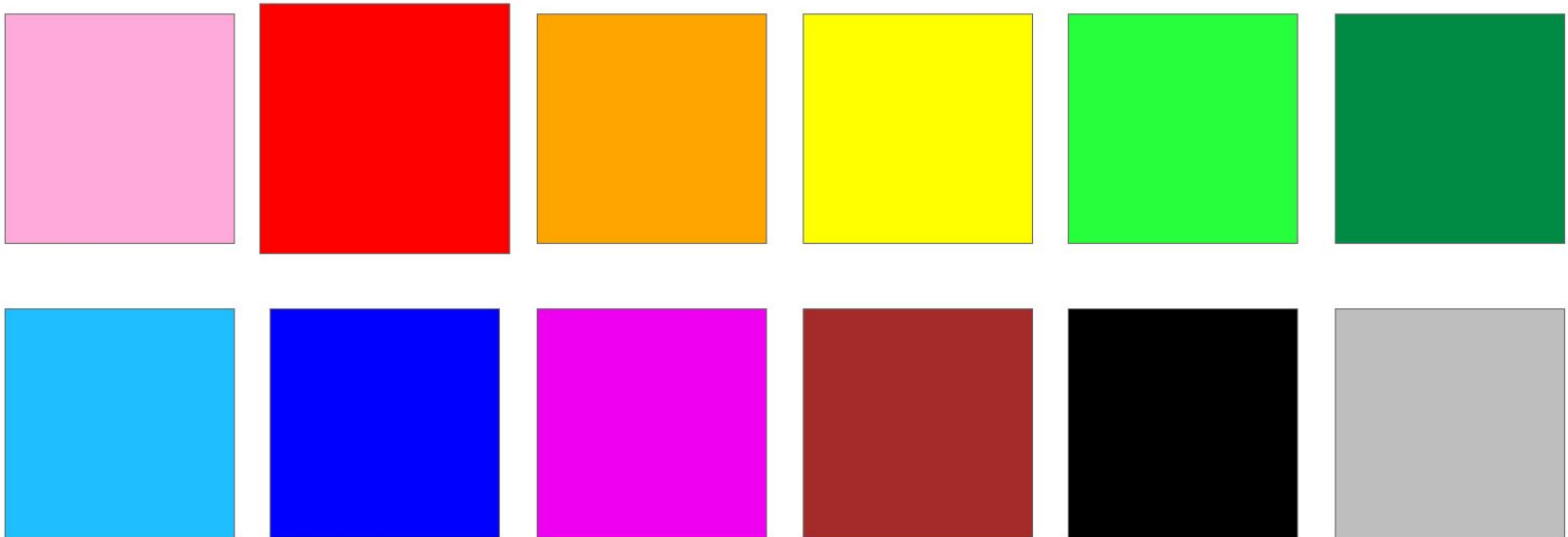
Отдых

Назад

ОК

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

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

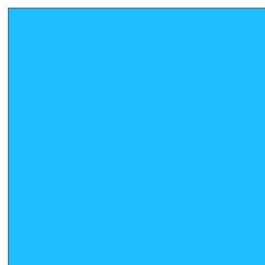
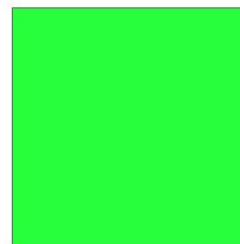
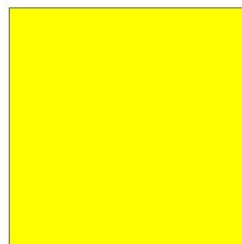
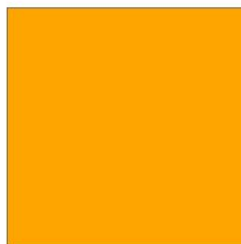
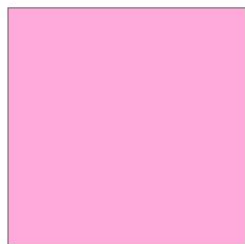


Назад

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

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

Эмоции

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

Ощущения

- | | |
|--|--|
| ☐ Аллергия | ☐ Напряженность |
| ☐ Аритмия | ☐ Одышка |
| ☐ Бессилие | ☐ Онемение |
| ☐ Болезненность | ☐ Оцепенение |
| ☐ Боль | ☐ перевозбуждение |
| ☐ Близость | ☐ Переедание |
| ☐ Блуд | ☐ Потливость |
| ☐ Брезгливость | ☐ Прикосновение |
| ☐ Вялость | ☐ Пульс |
| ☐ Голод | ☐ Ригидность |
| ☐ Глухота | ☐ Сердцебиение |
| ☒ Головокружение | ☐ Скованность |
| ☐ Давление | ☐ Слабость |
| ☐ Дискомфорт | ☐ Стресс |
| ☐ Дрожь | ☐ Ступор |
| ☐ Жар | ☐ Торможение |
| ☐ Запах | ☐ Тошнота |
| ☐ Зной | ☐ Тяжесть |
| ☐ Изжога | ☐ Усталость |
| ☐ Импотенция | ☐ Утомляемость |
| ☐ Колики | ☐ Холод |
| ☐ Лень | ☐ Чревоугодие |
| ☐ Любодейание | ☐ Фригидность |
| ☐ 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:

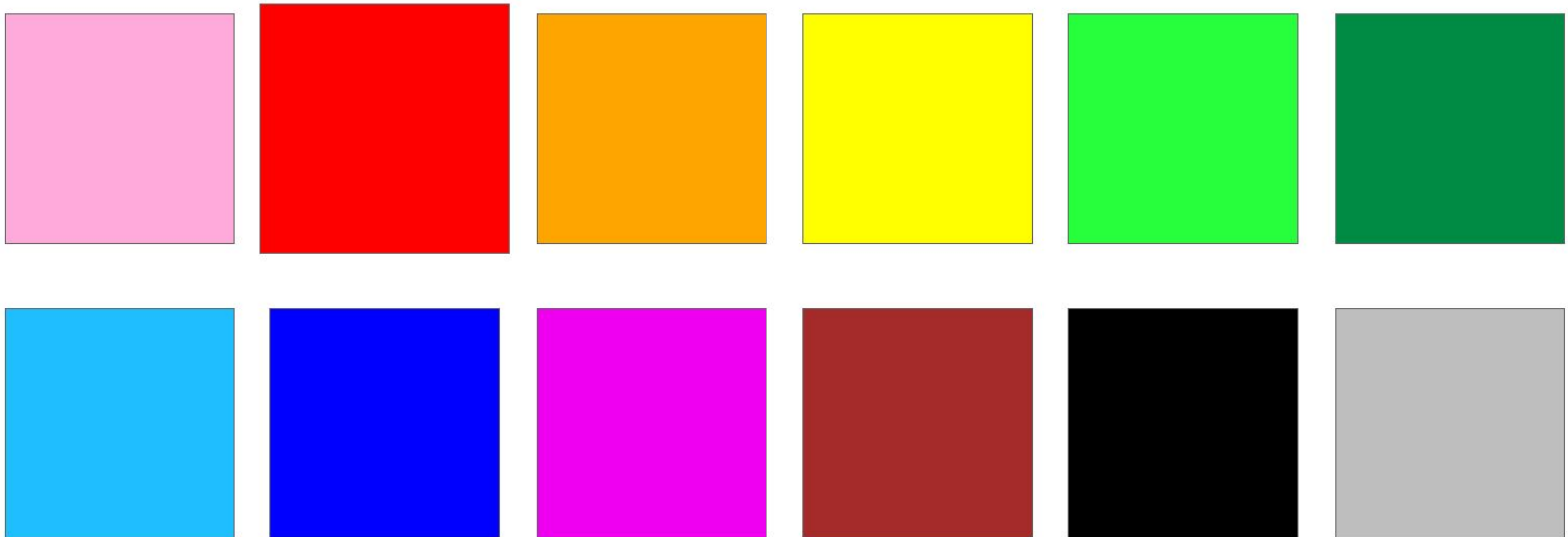
Подсказка [Ясность](#)

Назад

ОК

Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

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

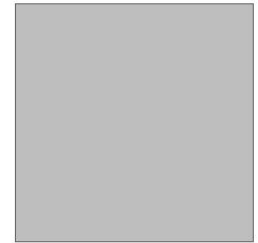
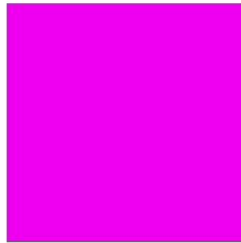
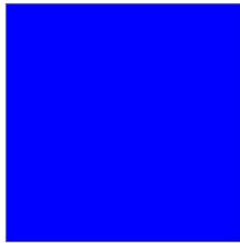
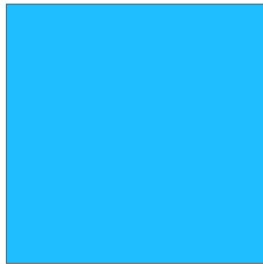
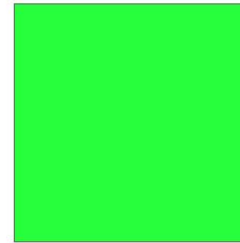
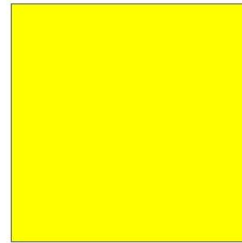
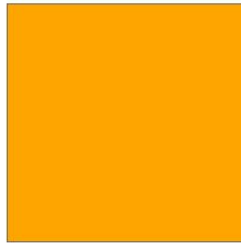
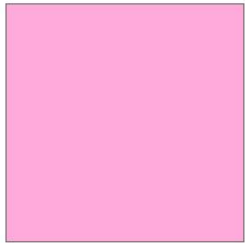


Назад

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»

