

КОГДА МЫ ВЫНУЖДЕНЫ ЖДАТЬ...

Ходьба. Прохаживаясь медленными широкими шагами, вы создаете иллюзию сокращения времени, проходящего в ожидании. Кровь насыщается кислородом, нормализуется кровяное давление, сердце начинает биться ровнее, расслабляются мышцы. В свою очередь восстанавливается способность к рациональному мышлению.



Отсутствие часов. Снимите их с руки и положите в карман (сумочку). Этим жестом вы запрещаете себе переживать из-за потраченного на ожидание времени.



СО СТРЕССОМ БОРОЛИСЬ:

Клокова Татьяна Борисовна

Пелевина Наталья Юрьевна

НАШ АДРЕС:

г. Родники, ул. Советская, 10
кабинет №3-а,

ул. Советская, 12
комната №3

ТЕЛЕФОНЫ:

8(49336) 2-48-66

8(49336) 2-23-62



Бюджетное учреждение социального обслуживания Ивановской области
«Родниковский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение срочного социального обслуживания



ПРАКТИКУМ
«Стресс?!
Изгнать за 300
секунд!»

г. Родники,
2016 год

