

**ДИАГНОСТИКА ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ**

Оцените, пожалуйста, Ваше настоящее состояние, отметив знаком «+» пункт.

**• ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:**

|     |                                                                                               |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.  | боли в разных частях тела (спина, желудок) неопределенного характера; особенно головные боли; |  |
| 2.  | повышение или понижение артериального давления;                                               |  |
| 3.  | нарушения процессов пищеварения;                                                              |  |
| 4.  | напряжение в мышцах;                                                                          |  |
| 5.  | дрожь или судороги в конечностях;                                                             |  |
| 6.  | появление высыпаний аллергического характера;                                                 |  |
| 7.  | увеличение или потеря веса;                                                                   |  |
| 8.  | повышенная потливость.                                                                        |  |
| 9.  | нарушения сна и/или аппетита                                                                  |  |
| 10. | нарушение сексуальной активности                                                              |  |

**• ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:**

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
| 1. | раздражительность, приступы гнева;    |  |
| 2. | равнодушие;                           |  |
| 3. | ощущение постоянной тоски, депрессия; |  |
| 4. | беспокойство,                         |  |
| 5. | повышенная тревожность;               |  |
| 6. | чувство одиночества;                  |  |
| 7. | чувство вины;                         |  |
| 8. | недовольство собой или своей работой. |  |

**• ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:**

|    |                                                                                                           |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. | увеличение числа ошибок при выполнении привычной работы;                                                  |  |
| 2. | потеря внимания к своему внешнему виду;                                                                   |  |
| 3. | нарушения сна и/или аппетита;                                                                             |  |
| 4. | резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет; более интенсивное употребление алкоголя;               |  |
| 5. | увеличение конфликтных ситуаций на работе или в семье;                                                    |  |
| 6. | трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и семейным обязательствам; либо наоборот |  |
| 7. | лень. бездельничество                                                                                     |  |
| 8. | суетливость; ощущение хронической нехватки времени.                                                       |  |

**• ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:**

|    |                                                                                                                    |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. | проблемы с необходимостью сосредоточиться;                                                                         |  |
| 2. | рассеянность                                                                                                       |  |
| 3. | ухудшение памяти;                                                                                                  |  |
| 4. | внутренний диалог, постоянное и чаще всего бесплодное возвращение к одной и той же мысли, одной и той же проблеме; |  |
| 5. | трудности в принятии решений;                                                                                      |  |
| 6. | преобладание негативных мыслей.                                                                                    |  |

**АНТИСТРЕСС – ДНЕВНИК 1/0**

| ДАТА                            | 05/03/2019 | 06/03/2019 | 07/03/2019 | 08/03/2019 | 09/03/2019 | 10/03/2019 | 11/03/2019 |
|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| СТРЕСС – СИТУАЦИЯ.              |            |            |            |            |            |            |            |
| ЧТО ПРОИЗОШЛО?                  |            |            |            |            |            |            |            |
| МОЯ РЕАКЦИЯ.                    |            |            |            |            |            |            |            |
| КАК Я СЕБЯ ВЕДУ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ |            |            |            |            |            |            |            |
| СТРЕСС                          |            |            |            |            |            |            |            |
| СИТУАЦИЯ                        |            |            |            |            |            |            |            |
| СТРЕСС                          |            |            |            |            |            |            |            |
| СИТУАЦИЯ                        |            |            |            |            |            |            |            |
| СТРЕСС                          |            |            |            |            |            |            |            |
| СИТУАЦИЯ                        |            |            |            |            |            |            |            |

## ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

1. **Ведение дневника в течении недели. Это поможет увидеть Вам:**
  - Получить реальную картину наших стрессовых ситуаций
  - Увидеть основные триггеры стресса
  - Отследить реакцию СТРЕСС-ОТВЕТ
  - Отследить свое поведение в момент и после стресса
  - Повысить осознанность
2. **Применять технику СВЕТОФОР 3 раза в неделю. В ситуации «тушения пожаров», когда почувствуете усталость от потока и сложности задач, когда услышите «звук» горящей проводки.**
  - Шаг 1 **СТОЙ** (возьмите паузу на 5-10 минут, поменяйте декорации, действуйте согласно инструкции в видео)
  - Шаг 2 **ОСМОТРИСЬ** (сделайте вдох-выдох, задайте себе вопросы «Что происходит? Как я могу сейчас исправить эту ситуацию? Каков мой следующий шаг?»)
  - Шаг 3 **ИДИ** (только после этого идите дальше в решение задачи и принятие решения)

### Поможет нам

- Перезарядить аккумуляторы
  - Принять правильные решения
  - Получить ресурс для следующего шага
3. Применять технику **ПЕРЕВЕДИ ДЫХАНИЕ** (в ситуациях, когда нет возможности отреагировать в моменте на стрессовую ситуацию).

### ЕЖЕДНЕВНО ВЕЧЕРОМ

- Шаг 1. Вы столкнулись со стрессовой ситуацией (выговор, конфликт, несправедливость). Вы не можете отразить ситуацию.
- Шаг 2. Найдите спокойное место, где никто Вас не побеспокоит. Сядьте на стул, выпрямите спину или выберите горизонтальное положение.
- Шаг 3. **СОЗНАТЕЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ** на ВДОХЕ. Напрягаем кулаки, руки, ноги, стискиваем зубы – вдох, задержка дыхания.
- Шаг 4. Резко расслабляемся на выдохе
- Шаг 5. Повторяем это 3-5 раз.
- Шаг 6. Сделайте 5 глубоких вдохов и продолжительных выдохов животом. Выдохните эту сложную ситуацию.
- Шаг 7. Делайте это упражнение сразу после сложных ситуаций. Никто из окружающих не заметит, не услышит. Кроме того, можно выполнять каждый вечер, отделяясь от ситуации. Так Вы поможете сложной ситуации не остаться в вашем теле, будете здоровее и счастливее.