

ПЕРСОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ.

7. АНТИСТРЕСС - МАНИФЕСТ

КПИ (КОЛЛЕКЦИЯ ПОЛЕЗНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ)

1. «АНТИСТРЕСС-МАНИФЕСТ»

1. Создайте список своих персональных АНТИСТРЕСС- правил (свой АНТИСТРЕСС - манифест)
2. Эти правила будут основой, которая поможет выдержать стрессовые нагрузки. Они же работают как границы психического здоровья.
3. Примеры
 - «В стрессовой/конфликтной ситуации говорю не громко, а намеренно тише и медленнее, чтобы мой собеседник меня слышал»,
 - «Каждую неделю я приглашаю себя на творческое свидание»,
 - «Всегда даю себе ПАУЗУ» (СТОП-ДЫХАНИЕ)
4. Разработайте такие правила в семье/команде
5. Включите творчество в оформление манифеста. Играйте. Создавайте новые.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ ОТДЫХА

1. Планирование отдыха – отличный профилактический Антистресс – инструмент.
2. При годовом планировании - сначала отметьте, как и где вы хотите отдохнуть в течении этого года. Эти «маячки отдыха» будут служить хорошей мотивацией в периоде. Сознательное планирование поможет сохранять энергию.
3. Идеально распределить «дозы» впечатлений раз в 3-4 месяца
4. Для этого совсем необязательно «улетать в жаркие страны». Это могут быть бюджетные поездки по области, стране, даже по городу (интересные экскурсии никто не отменял).
5. Важно планирование ресурсного времени в течении недели (это не только сон). Вспоминаем ТВОРЧЕСКОЕ СВИДАНИЕ.
6. Впечатления – это самая полезная пища. Давайте питаться вкусно и полезно.

3. «ДЕНЬ ЛЕНТЯ»

1. Инструмент хорошо применять активным, постоянно занятым, трудоголикам.
2. Показан всем кто знаком с чесоткой занятости (нужно постоянно чем-то себя занять – работой, делами, помощью всему человечеству и т.д.)
3. Эти чрезмерные нагрузки - отличная почва для хронического стресса и хороший инструмент избегания реальной жизни.
4. Выберите для практики один день (например, вторая суббота месяца). Установите лимит – одни сутки.
5. Позвольте себе ничего не делать из рабочих задач, делать только то, что хочется (лежать, смотреть сериалы, гулять, есть все, что хочется, но запрещается)
6. Главное условие – не судить себя за безделье. Сейчас вы высвобождаете свои подавленные, отложенные желания.
7. Это осознанное безделье, ограниченное временем.
8. Наполненные энергией вы с легкостью преодолете сложные ситуации в жизни.

ЗАДАНИЯ

- Создаем свои правила, свой АНТИСТРЕСС - манифест
- Разделяем и Властвуем. Учимся не вовлекаться в чужие неконструктивные эмоции.
- Распознаем стрессовые ситуации, снимаем их значимость, применяем инструменты
- Отрабатываем навыки ЗАБОТЫ О СЕБЕ.
- Раз в 6 месяцев ведем АНТИСТРЕСС – дневник
- Учимся извлекать энергию и ресурс из любой стрессовой ситуации
- Планируем нагрузки ОСОЗНАННО

КПИ (КОЛЛЕКЦИЯ ПОЛЕЗНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ)

1. СВЕТОФОР
2. АНТИСТРЕСС – ДНЕВНИК
3. ЖМИ НА СТРЕСС
4. ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ СТРЕССА (ШИПЯЩАЯ ЗМЕЯ, ПЛАНКА)
5. МЫСЛЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ (медитация)
6. СТОП-ДЫХАНИЕ (эмоциональное тушение пожара)
7. ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА
8. Ежедневная утренняя медитация УЛЫБКА
9. ЛЕГКИЙ РАЗГОВОР
10. НАРИСУЙ СВОЙ СТРЕСС
11. АНТИСТРЕСС – коллекция (фильмы, музыка, запахи, творчество)
12. ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ
13. СВОБОДНОЕ ПИСЬМО
14. Медитация СФИНКС
15. РЕФРЕЙМИНГ – изменение негативных установок
16. АЧМЭД
17. СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВООБРАЖАРИУМ
18. Планирование дня по методу 1/3/5
19. ДНЕВНИК ПОБЕД
20. Метод ПОМИДОР (Pomodoro)
21. «ТВОРЧЕСКОЕ СВИДАНИЕ» - ресурсное время
22. ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ. Долгосрочное планирование.
Увеличиваем свой горизонт планирования.
23. САН
24. БЛАГОДАРНОСТЬ И ЛАСАДО.
25. Игра «5 минут тишины» или «МОЛЧАНКА»
26. БЕЛАЯ ЛИНИЯ (работа с границами)
27. Принцип РАЗДЕЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ.
28. АНТИСТРЕСС-МАНИФЕСТ
29. ПЛАНИРУЙ ОТДЫХ
30. ДЕНЬ ЛЕНТЯЯ