

Скоро ЭКЗАМЕНЫ!

Листовки по
саморегуляции



**Говори себе каждый день
«Я ЧЕЛОВЕК СМЕЛЫЙ И УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ.
Я ВСЕ УМЕЮ, ВСЕ МОГУ».**



#СМЕХ#УЛЫБКА#ЮМОР#



РАЗМЫШЛЯЙ О ХОРОШИХ, ПРИЯТНЫХ СОБЫТИЯХ



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ!



**Потягивание
Наклоны
Приседания
Отжимания
Пробежка**



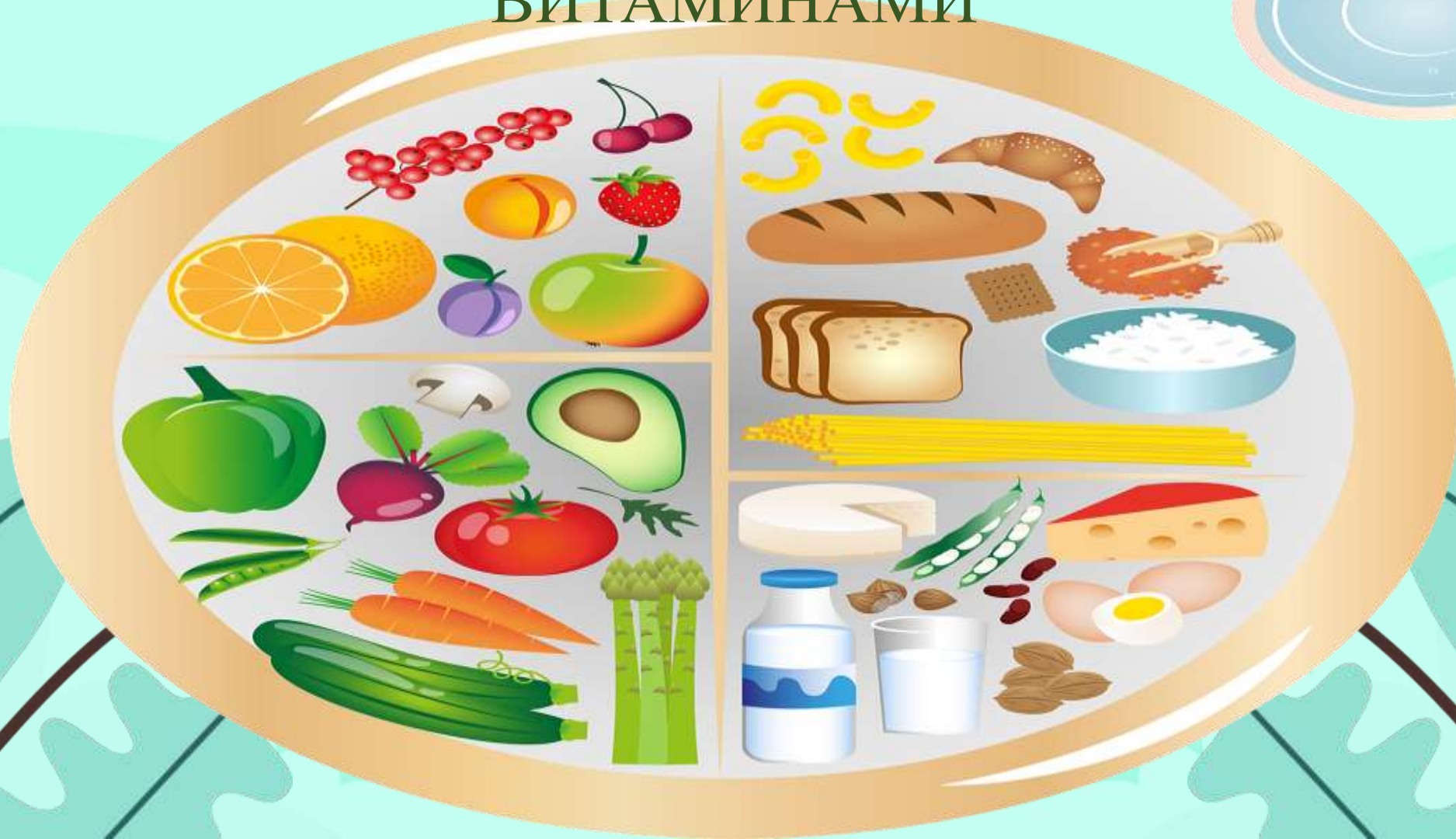
РАССМАТРИВАЙ ФОТОГРАФИИ, ДРУГИЕ ПРИЯТНЫЕ
И ДОРОГИЕ ДЛЯ ТЕБЯ ВЕЩИ.



«КУПАЙСЯ» В СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧАХ (РЕАЛЬНО И МЫСЛЕННО)



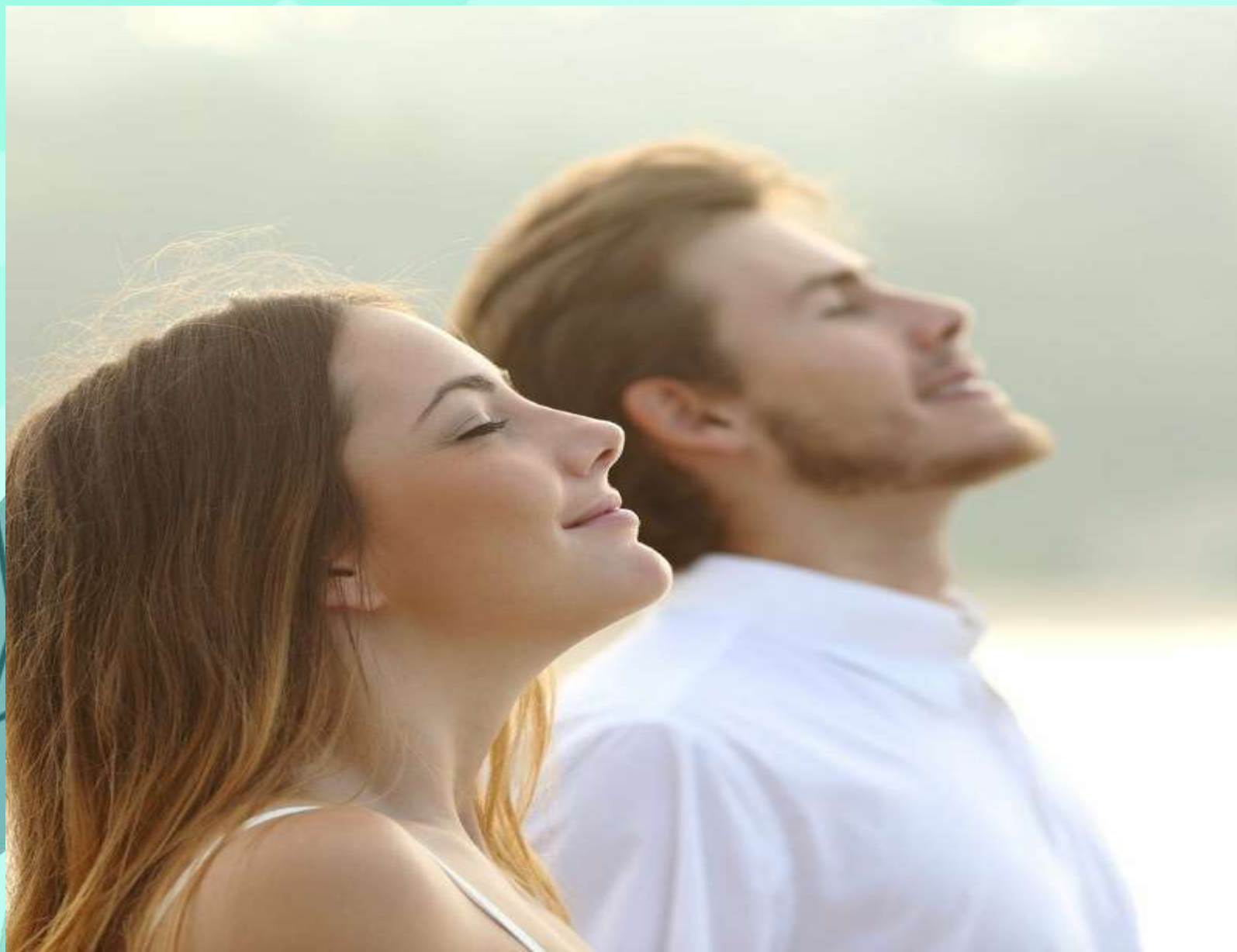
ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ, УПОТРЕБЛЯЙ В ПИЩУ
БОЛЬШЕ ПРОДУКТОВ, ОБОГАЩЕННЫХ
ВИТАМИНАМИ



ВЫСЫПАЙСЯ!
КРЕПКИЙ И ЗДОРОВЫЙ СОН
ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН



УПРАВЛЯЙ ДЫХАНИЕМ



Сидя или стоя постараться по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

- На счет 1-2-3-4 сделать медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
- На следующие четыре счета задержать дыхание.
- Затем сделать плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
- Снова задержать дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.