

2) 02. 10. 2022г.

### **Светлана Ефремова**

кризисный психолог, сертифицированный специалист по методу краткосрочной терапии ДПДГ, арт-терапевт, сертифицированный игропрактик, сертифицированный специалист по работе с телом методом ТЭС  
организатор международного онлайн фестиваля самопознания и саморазвития «Радуга Жизни», преподаватель в тренинговом центре "По Фрейду"

### **МК «Стресс. Три возможности выхода из сложной ситуации»**

Мы живём в то время, когда уровень стресса у людей зашкаливает.  
Сейчас особенно важно понимать, что происходит с психикой и телом.  
Каждый из нас ответственен за свое состояние.

Как справиться с уровнем тревоги?

Как научиться выходить из стресса без разрушения здоровья?

Где брать ресурсы и энергию жить?

Об этом МК «Стресс. Три возможности выхода из сложной ситуации»

#### **Основная задача МК:**

- ✓ помочь участникам выйти из первичной базовой реакции организма на стресс «бей, беги, замри» экологично для себя и окружающих.

#### **Методологические основания МК:**


- концепция стресса, сформулированная канадским физиологом Гансом Селье;
- реакция «Бей-беги» впервые озвученная американским психофизиологом. Автор термина «Бей-беги» Уолтер Брэдфорд Кеннон;
- шкала эмоций Дэвида Хокинса (психиатр, исследователь сознания, доктор медицинских наук);
- биоэнергетическая модель А. Лоуэна.

**Ресурсная часть МК** проведена на основе Т-игры «Знаки Судьбы», авторы: Константин Писаревский и Евгения Баксан

## Выход из стресса

### *3 возможности решения сложной ситуации*

**Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.**



международный онлайн фестиваль «Радуга Жизни»

**Критерии энергии высоких вибраций (здоровья и хорошего самочувствия):**

- светлые мысли;
- радость;
- настрой на позитив;
- Вы исходите из безусловной любви в отношении ко всему;
- Вы исходите из изобилия в отношении разных сфер Вашей жизни.
- Вы настроены на удачу.

**Критерии энергии низких вибраций (болезни):**

- негативные эмоции: злость, страх, гнев, сожаления;
- видение во всем темной, плохой стороны, пессимистический настрой;
- Вы исходите в Ваших решениях из страха или других отрицательных чувств и эмоций;
- Вы исходите из недостатка в отношении разных сфер Вашей жизни;
- Вы все время ожидаете провала.



международный онлайн фестиваль «Радуга Жизни»

### Участники МК:

- ✓ осознали и оценили свое эмоциональное и физическое состояние на момент начала МК;
- ✓ отметили улучшение эмоционального состояния по завершению МК;
- ✓ получили навыки самопомощи для выхода из стрессовых ситуаций;
- ✓ получили ресурсы через МАК и Т-игру «Знаки Судьбы».

### Предназначение игры «Знаки Судьбы»:



- ✓ Учиться переключаться с мыслей на чувства и слышать свою интуицию.
- ✓ Научиться контактировать с ресурсами.
- ✓ Учиться замечать и распознавать знаки и послания жизни.

## Игра «Знаки судьбы» полезна для тех, кто:

- Находится в ситуации неопределенности, выбора;
- Хочет расставить жизненные приоритеты;
- Хочет увидеть закономерности в своей жизни;
- Получить ответы на свои вопросы;
- Расширить границы своей интуиции;
- Управлять своей жизнью;
- Видеть подсказки от мира, жизни, Вселенной, своего Бессознательного;
- Быть в гармонии с собой и миром.

Волонтерский проект Скажи Жизни «ДА»

Какой внутренний или внешний ресурс сейчас особенно важен для моей внутренней опоры?




международный онлайн фестиваль «Радуга Жизни»

Волонтерский проект Скажи Жизни «ДА»

Послание для Тебя

Открыться силе несовершенства	Сохранить свою самооценку	Знать свои сильные и слабые стороны
-------------------------------	---------------------------	-------------------------------------



международный онлайн фестиваль «Радуга Жизни»