



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский районный комплексный центр
социального обслуживания населения»

Психогигиеническая методика
активации и поддержания внутренних
ресурсов для преодоления трудных
жизненных ситуаций

Автор:
Савостин Владимир Валерьевич, психолог

Увеличение спроса на психологическую поддержку



Требования к специалистам помогающих профессий и взрослому населению в целом



Энергия

Опыт

УЧЕБА — КАРЬЕРА — ЖИЗНЬ



ЖИЗНЬ — УЧЕБА — КАРЬЕРА



КАРЬЕРА — ЖИЗНЬ — УЧЕБА

Результат



В жизни есть дела поважнее, чем просто
наращивать её темп!



Гигиена для тела, гигиена для СОЗНАНИЯ

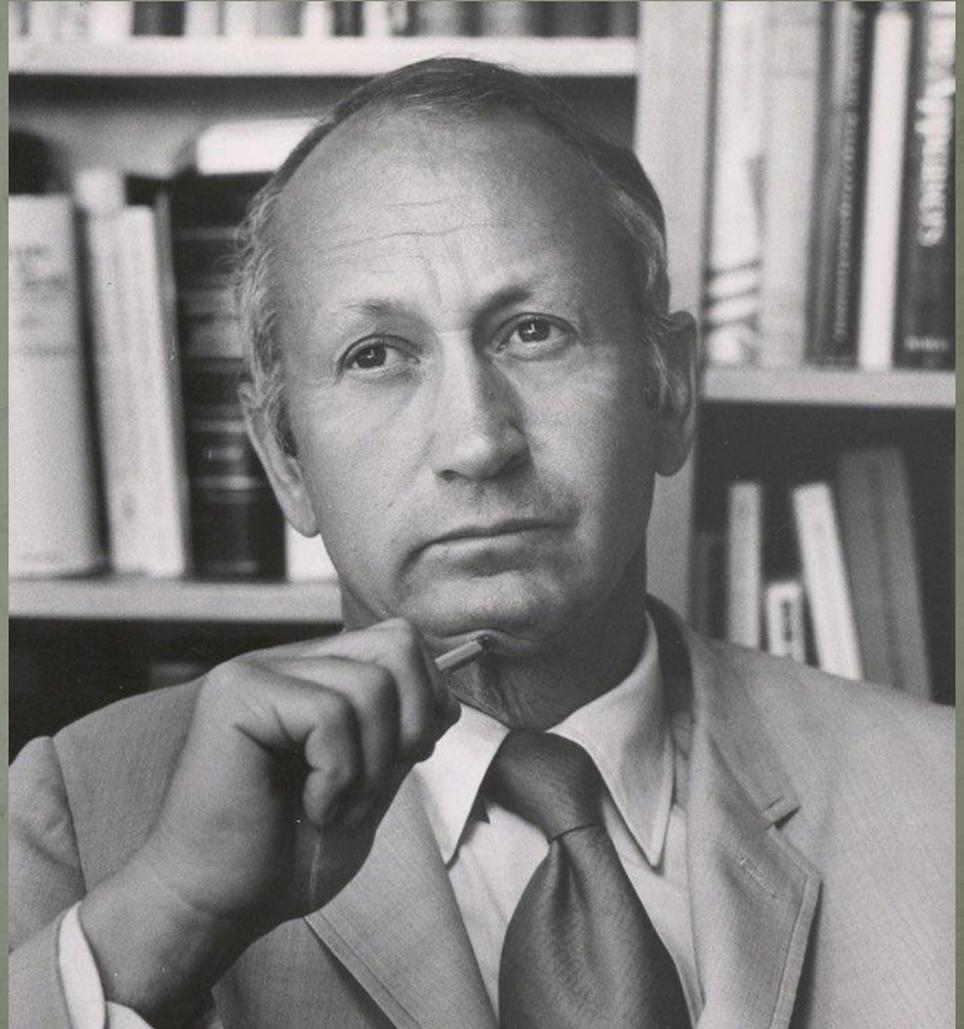


Медотика на каждый день!

- 1. Тренировка позитивного восприятия
- 2. Тренировка управления мыслями
- 3. Тренировка управления самооценкой
- 4. Тренировка пробуждение силы духа и расширения масштаба личности
- 5. Тренировка управления чувствами
- 6. Тренировка удержания в сознании нужных убеждений
- 7. Тренировка информационной чистоты поля
- 8. Тренировка главного источника СИЛЫ

Пример упражнения «200 улыбок»

Норман Казинс
«Человек
рассмешивший
смерть»



Хочешь быть здоровым один день- занимайся здоровьем один день! Хочешь быть здоровым всю жизнь- занимайся здоровьем всю жизнь!

