



Евгений Казаков

«Все болезни от нервов!» Это шуточное выражение имеет под собой совершенно четкие механизмы. Люди находятся в непрерывном потоке информации (далеко не всегда радостной) и в потоке эмоциональных взаимодействий.

Что такое эмоция? Это часть общей реакции организма на ситуацию. Только часть!!! А остальная часть? Остальная часть - это ответ со стороны нейрогуморальной регуляции. А это как раз то, что мы уже можем ощутить физически, когда с этим возникает сбой. Как понять, что с вами происходит? Как идентифицировать повреждающую эмоцию? Какие способы существуют, чтобы справиться с этим самостоятельно?

Об этом и будет наш вебинар.

ПЛАН ВЕБИНАРА.

1. Стресс – что это?
2. Дистресс – что это?
3. Причины возникновения.
4. Фазы развития стресса.
5. Основные эмоции проявления (5 фаз трансформации):
 - страх
 - гнев- депрессия-обида
 - истерия
 - тревога, забота
 - грусть, апатия
6. Как распознать?
7. Что делать в каждом случае?
 - точки воздействия
 - ритм жизни
 - питание, специи
 - ароматерапия
 - эссенции Баха. Как подобрать?
 - эмоциональная коррекция по Рой Мартина.

Запись также по ссылке: <https://live.onlineschooltoday.com>

и по телефону +7(921)359-38-18