

# ТЕХНИКА РАБОТЫ СО СТРАХОМ



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗД  РОВАЯ  
УДМУРТИЯ!

# ТЕХНИКА РАБОТЫ СО СТРАХОМ



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ!**

## Работа с ТЕЛОМ



- 1 Нарисуйте** рисунок «Я без страха».
- 2 Применяйте** в практике привычки успешных людей ежедневно:
  - красивая ровная осанка;
  - ежедневная физическая нагрузка;
  - правильное питание;
  - позитивный настрой и т.д.



## Работа с ПОВЕДЕНИЕМ

- 1** Напишите **план действий**, которые необходимы для достижения результата.
- 2** Выделите из них **основные**, которые можно и нужно выполнить в ближайшие 72 часа.
- 3** Вперед!



# ТЕХНИКА РАБОТЫ СО СТРАХОМ



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ!**

## Работа с ОКРУЖЕНИЕМ



- 1** Приведите пример знаменитых и уверенных в себе людей, которые много добились в жизни.
- 2** Опишите их биографию и достижения.

# ТЕХНИКА РАБОТЫ СО СТРАХОМ



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ  
УДМУРТИЯ!**

## Идеальное Я



**Напишите, какие у вас  
новые цели:**

- Какая у вас теперь жизнь?
- Опишите свою историю успешного будущего.
- Визуализируйте эти образы.
- Желайте и стремитесь реализовать задуманное.



## Работа с УБЕЖДЕНИЯМИ

- 1 У меня есть иллюзия, что быть неуспешным нормально, потому что...
- 2 Мне нравится идея, что я могу себе позволить то, что хочу, потому что ...





# Работа со СТРАХАМИ



- 1** **Представьте,**  
что вы успешный  
и счастливый человек.
- 2** **Опишите себя.**  
Напишите, как можно  
сохранять моральный  
дух и ресурсное  
состояние в страхе.
- 3** **Напишите способы  
мотивации  
на достойную жизнь  
без страха.**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



**ЗДОРОВАЯ**  
**УДМУРТИЯ!**

