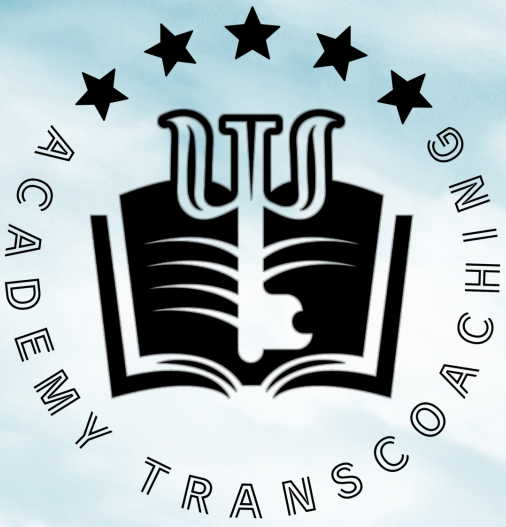




АКАДЕМИЯ ТРАНСКОУЧИНГА
ВИТАЛИЯ НАУМОВА

ТЕХНИКА
ПОЛНОЕ
СПОКОЙСТВИЕ



АКАДЕМИЯ ТРАНСКОУЧИНГА
ВИТАЛИЯ НАУМОВА

Для выполнения техники не нужно никаких дополнительных инструментов. У вас уже есть сильнейший инструмент регуляции вашего состояния – дыхание. Когда мы в состоянии стресса, ритм дыхания нарушается, а это еще сильнее усугубляет напряжение.

**ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ДЫХАНИЕ – И УРОВЕНЬ СТРЕССА
ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТСЯ.**

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ:

1. Сядьте так, чтобы вам было удобно, выпрямите спину, опустите плечи.
2. Мысленно быстро считайте до 10, одновременно делая глубокий вдох. Сначала вдыхайте животом, потом грудной клеткой.
3. Так же считая до 10, сделайте длинный выдох. Начинайте выдыхать с живота, потом из грудной клетки.
4. Повторите такой цикл 8-10 раз.

**ВЫ ОЩУТИТЕ, КАК ВНУТРИ УСПОКАИВАЕТСЯ БУРЯ И
НАСТУПАЕТ ТИШИНА, ПОКОЙ И СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ.**

Если будете регулярно повторять эту технику, то сможете входить в состояние спокойствия за 20-30 секунд.



**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
НА TELEGRAM КАНАЛ
БОГАТОЕ МЫШЛЕНИЕ**



**ЗАДАЙТЕ ВОПРОС
ЛИЧНО ВИТАЛИЮ
НАУМОВУ**

**ВИТАЛИЙ НАУМОВ В
СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА**



INSTAGRAM



ВКОНТАКТЕ



ДЗЕН



YOU TUBE



TIK TOK



VC.RU



САЙТ ПСИХОЛОГОВ В-17