https://vk.com/psy\_tishchenko

Сейчас для многих непростые времена, и навыки самопомощи в стрессовых ситуациях могут быть необходимы. Сохраняйте себе ⬇  
Если было полезно, ставьте лайк, позже скину ещё одну технику ✅  
  
Мгновенное успокоение  
Техника основывается на убеждении Р. Купера о том, что лучший способ справиться со стрессом — уметь распознавать первые признаки стрессовой реакции и немедленно реагировать на них. Техника состоит из пяти шагов:

