

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» **ПРИ НЕРВНОЙ ПЕРЕГРУЗКЕ**

- **ОТВЛЕКИТЕСЬ ОТ ПРОБЛЕМЫ, ДЫШИТЕ СПОКОЙНО И ГЛУБОКО В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ МИНУТ.**
- **КАЖДЫЙ РАЗ МОМЕНТ ВДОХА ПОВТОРЯЙТЕ КАКОЕ – ЛИБО УТВЕРЖДЕНИЕ ТИПА: « Я НАЧИНАЮ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ, Я УСПОКАИВАЮСЬ».**
- **УСПОКОИВШИСЬ, ПОСТАРАЙТЕСЬ РЕШИТЬ НУЖНО ЛИ ВАМ ПРОДОЛЖАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ ИМЕННО СЕЙЧАС ...**