



Как найти ресурсы для преодоления страха?

4 апреля 2020

14.00 - 17.00 (IT), 16.00 - 19.00 (GE), 15.00-18.00 (MSK), 14.00-17.00 (ISR)

- Что делать чтобы страх не стал паникой?
- Как реагировать на страх без отрицания и без погружения в «паранойю»?
- Как использовать гормоны стресса, которые выделяются в нашем организме (адреналин, норадреналин и кортизол) для восстановления спокойствия и веры?
- Как быть поддержкой себе и другим, не убегая от своих чувств?
- Что делать с агрессией, вызванной страхом?

За последний месяц мы все столкнулись с нашей уязвимостью не зависимо от социальной роли, возраста и пола.

Страх - это физиологическое состояние, которое помогает нам преодолеть опасность или предупреждает о ней, но мы не можем находиться в этом состоянии долго времени, так как накопившееся напряжение, зажатость и сжатость очень плохо влияет на наше здоровье и особенно на иммунитет.

Найти ресурсы для проживания страха очень важно для самообладания и для сохранения витальности нашего организма. Долговременное нахождение в страхе - это большой стресс для всего организма.

Умение прожить в теле состояния страха и опасности необходимо для того,

чтобы стресс возникающий от переживаний не заморозился в нашем теле, чтобы найти ресурс для трансформации стресса на эмоциональном и на физическом уровне, чтобы ясность и разум помогли нашему дальнейшему развитию и глубокому пониманию себя.

Приглашаю участвовать всех тех, кто чувствует необходимость найти новые ресурсы в непредвиденной для нас всех ситуации Covid - 19.

Участие бесплатное. Количество участников ограничено.

Для регистрации напишите письмо на почту scrivi@olgadebacco.com и вы получите подробное объяснение о том, как будет проходить семинар, как подключиться для соединения. До встречи онлайн для практики восстановления внутренних ресурсов! Благодарю за репост.

Ведущая **Ольга Дэ Бакко**, психолог, психотерапевт, бизнес коуч,
преподаватель биоэнергетической практики, ведущая психотелесных дисциплин и семинаров, www.olgadebacco.com