

*A Dreamy World*

A man's dreams are an index to his greatness

**СПОСОБЫ,  
ПРИЕМЫ И  
МЕТОДЫ  
САМОРЕГУЛЯЦИИ**

*A Dreamy World*

A man's dreams are an index to his greatness

**ПОЧЕМУ ИХ  
ВАЖНО ЗНАТЬ?**



**Сегодня не вызывает сомнений тот факт,**

**Что практически ВСЕ  
российские дети и взрослые  
требуют той или иной  
психологической поддержки**



**поскольку находятся под  
воздействием ряда  
неблагоприятных факторов**



# Фактор нестабильности: экономической, политической, социальной

Под действием этого фактора  
широкое распространение  
получил



## Страх изменений

# Возрастающий информационный поток



# Влияние на взрослых:

- **Значительно увеличился темп жизни.**

- **Многokrратно повысился уровень требований к сотрудникам.**



# **Широкомасштабная социальная депривация**

**т.е. недостаточность условий и  
материальных и духовных  
ресурсов для полноценного  
развития людей**

**Вышеперечисленные  
факторы обуславливают  
особую актуальность  
владения навыками  
саморегуляции в настоящее  
время**

**Несформированность  
саморегуляции, неумение  
воспользоваться умениями  
саморегуляции или нежелание к  
ним обратиться – все это  
неминуемо влечет за собой  
неудачи в жизни,  
профессиональной  
деятельности и может привести  
к асоциальному поведению.**



# МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



TUOOO.COM  
<http://www.tuooo.com>

# РЕЛАКСАЦИЯ

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



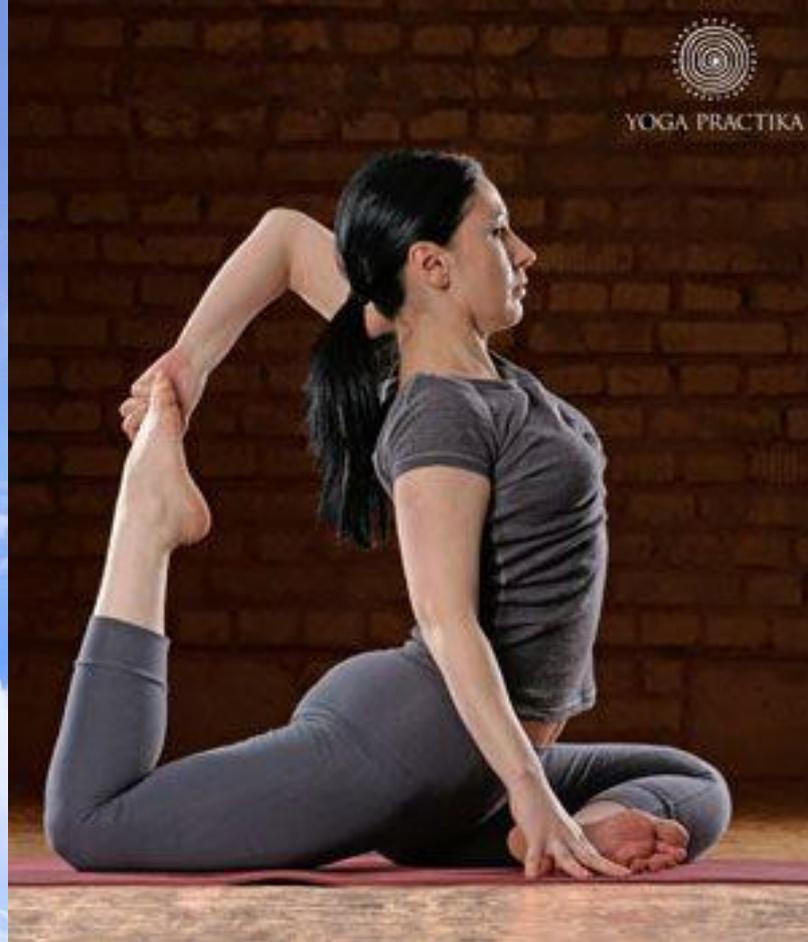
# МЕДИТАЦИЯ

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



YOGA PRACTIKA



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЙОГОВСКИХ ТЕХНИК

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



# МУЗЫКОТЕРАПИЯ

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕНИЯ

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



# **ТАНЦЕВАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНАЯ И ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ**



# СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

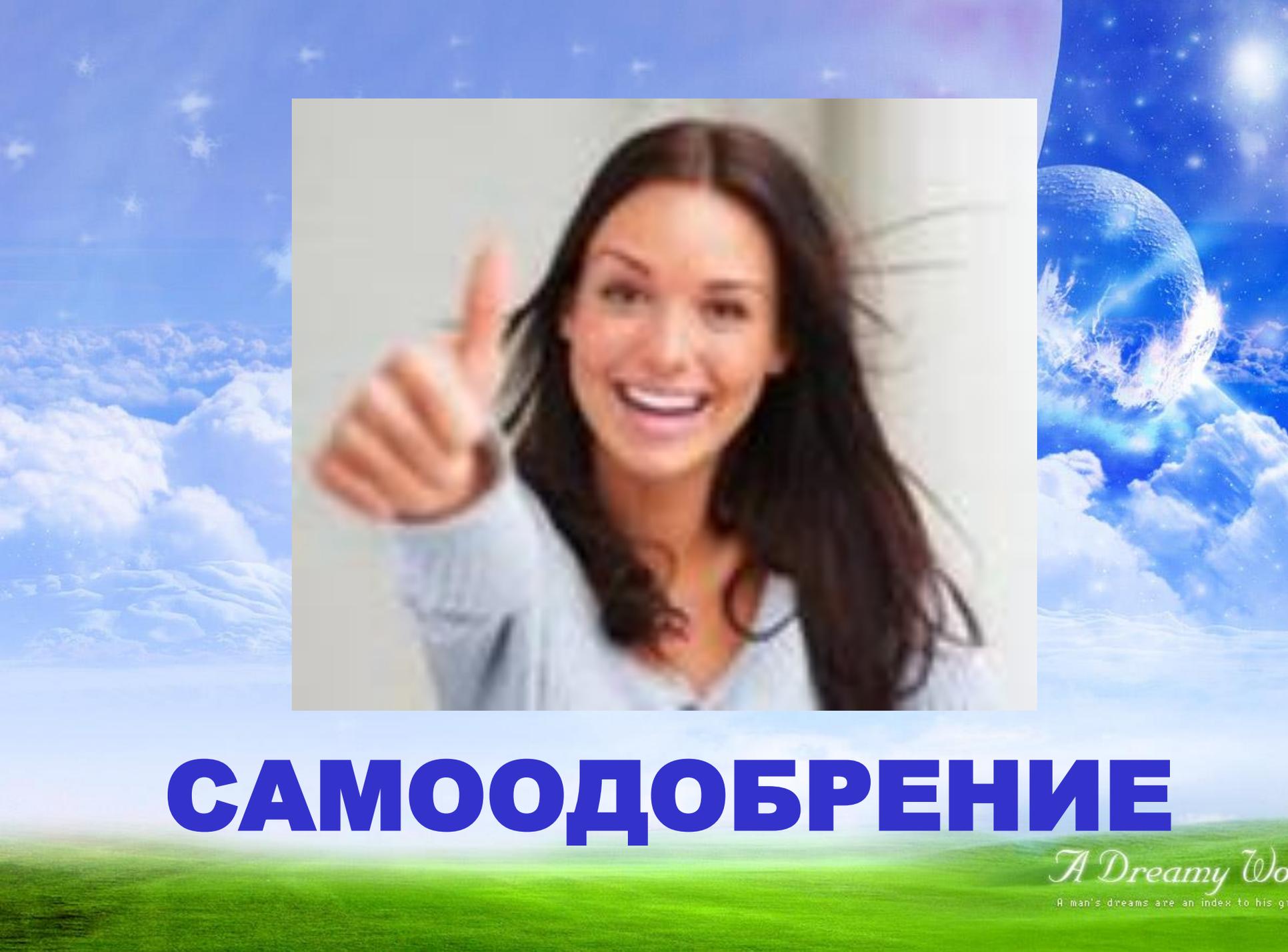
*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



# **САМОВНУШЕНИЕ, САМОУБЕЖДЕНИЕ**

*A Dreamy World*  
A man's dreams are an index to his character.



# САМОДОБРЕНИЕ

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



# **ОТКЛЮЧЕНИЕ (ОТВЛЕЧЕНИЕ)**

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



# ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g

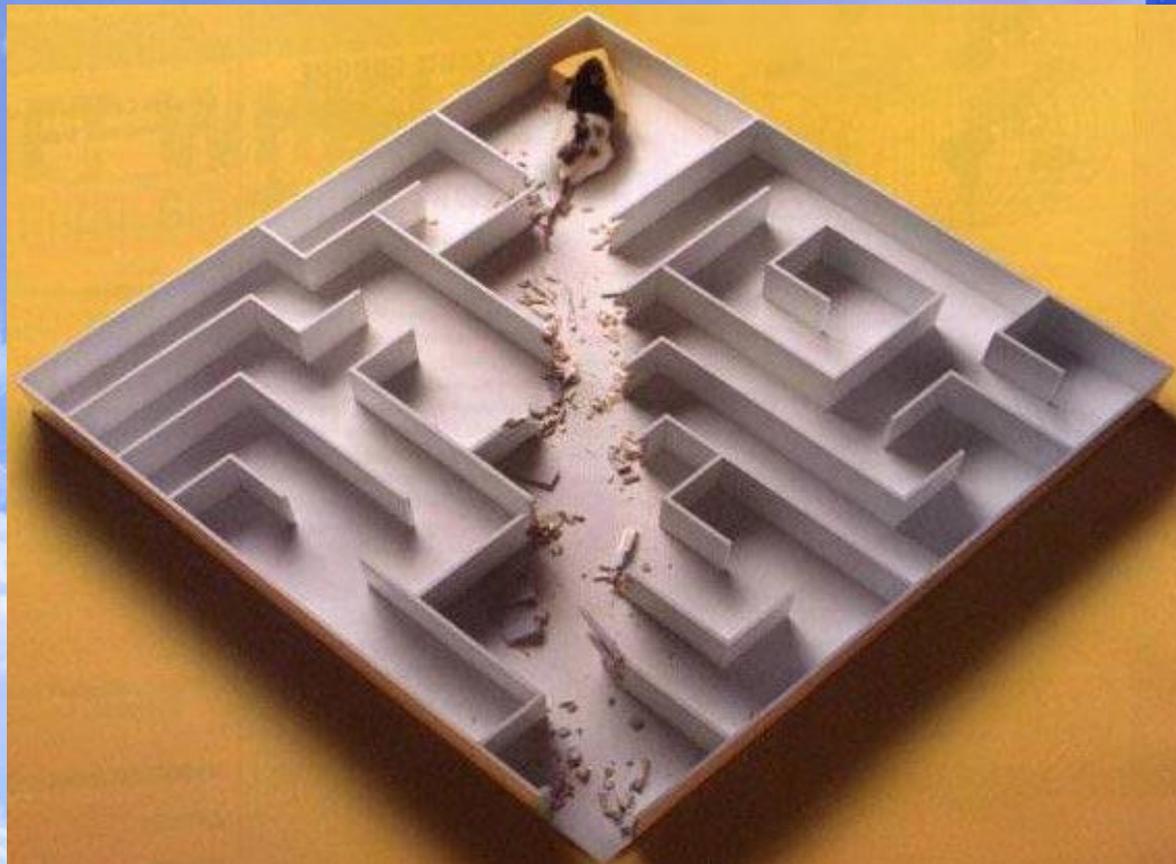


Shown at <http://www.sportbikes.dhs.org>

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



# ПОИСКОВАЯ АКТИВНОСТЬ

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



# РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



**РЕАКЦИЯ**

**«ОСВОБОЖДЕНИЯ»**

*A Dreamy Wo*

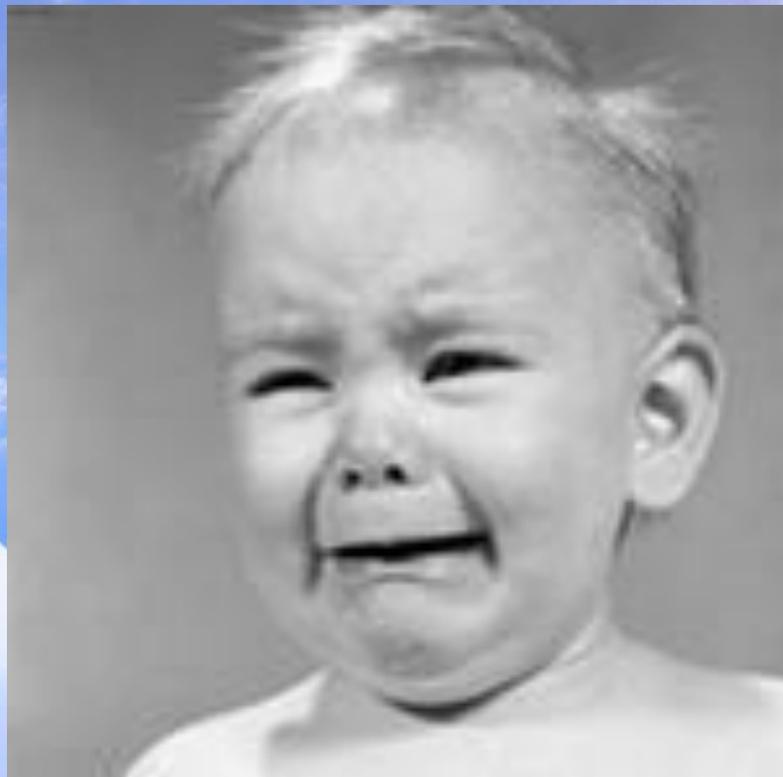
A man's dreams are an index to his g



# ОТРЕАГИРОВАНИЕ

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



# **ПАССИВНАЯ РАЗРЯДКА**

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



# РЕЧЕВАЯ РАЗРЯДКА

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



Просто балдею,..

# РАССЛАБЛЕНИЕ

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g

*A Dreamy World*

A man's dreams are an index to his greatness

# **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК СПОСОБ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

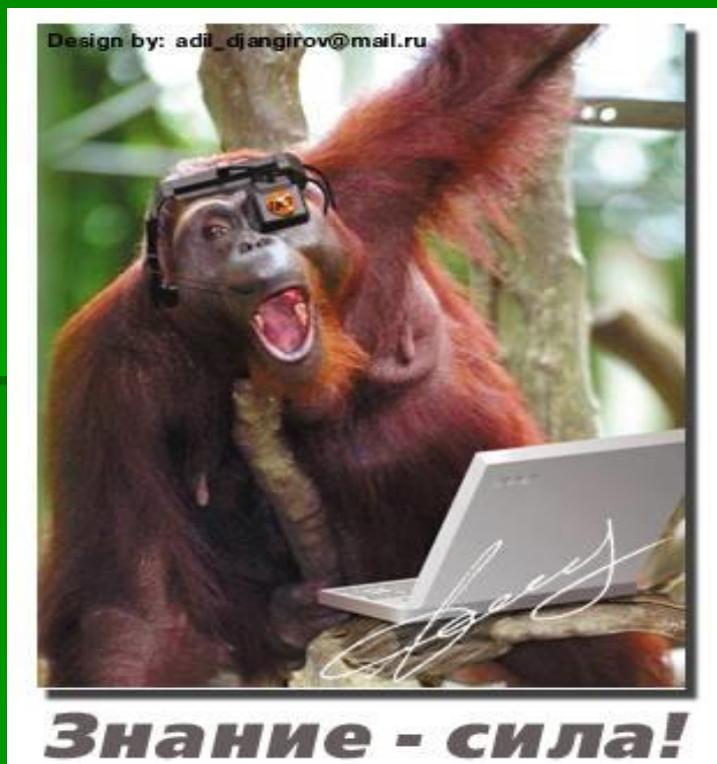


**Развиваться— это значит  
брать на себя  
ответственность.**



Изменения начинаются внутри  
нас, когда мы лишаем себя  
возможности находить  
самооправдания

Но с каждым благоприятным  
изменением человек все больше  
обретает контроль над своей  
судьбой



**ЛИЧНОСТЬ С АДЕКВАТНОЙ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ПРИНИМАЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ  
ТОЛЬКО В ТЕХ СИТУАЦИЯХ, В  
КОТОРЫХ ОНА СПОСОБНА  
ЧТО-ЛИБО ИЗМЕНИТЬ.**



**СПОСОБЫ  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
СОСТОЯНИЯ  
ВНУТРЕННЕГО  
КОМФОРТА**

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g





# РУКОДЕЛИЕ

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



# ЧТЕНИЕ

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g

**Если хочется работать -  
ляг поспи и все пройдет!**

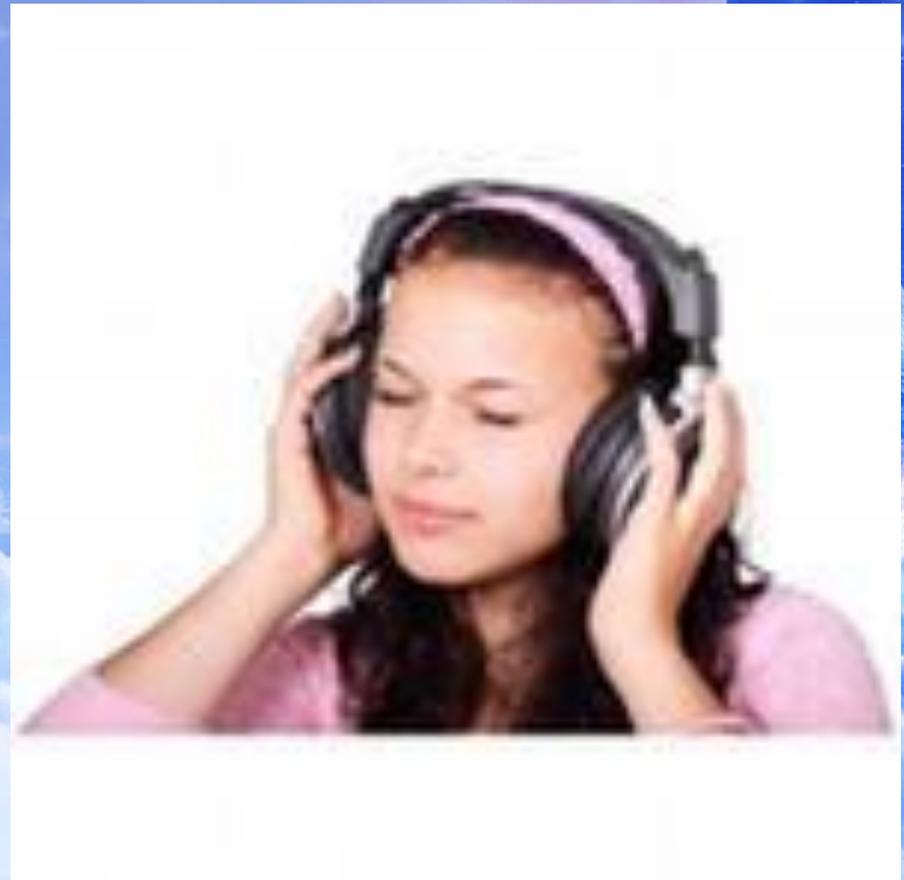


[www.anekdotov.net](http://www.anekdotov.net)

**СОН**

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



# **ПРОСЛУШИВАНИЕ ЛЮБИМОЙ МУЗЫКИ**

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g

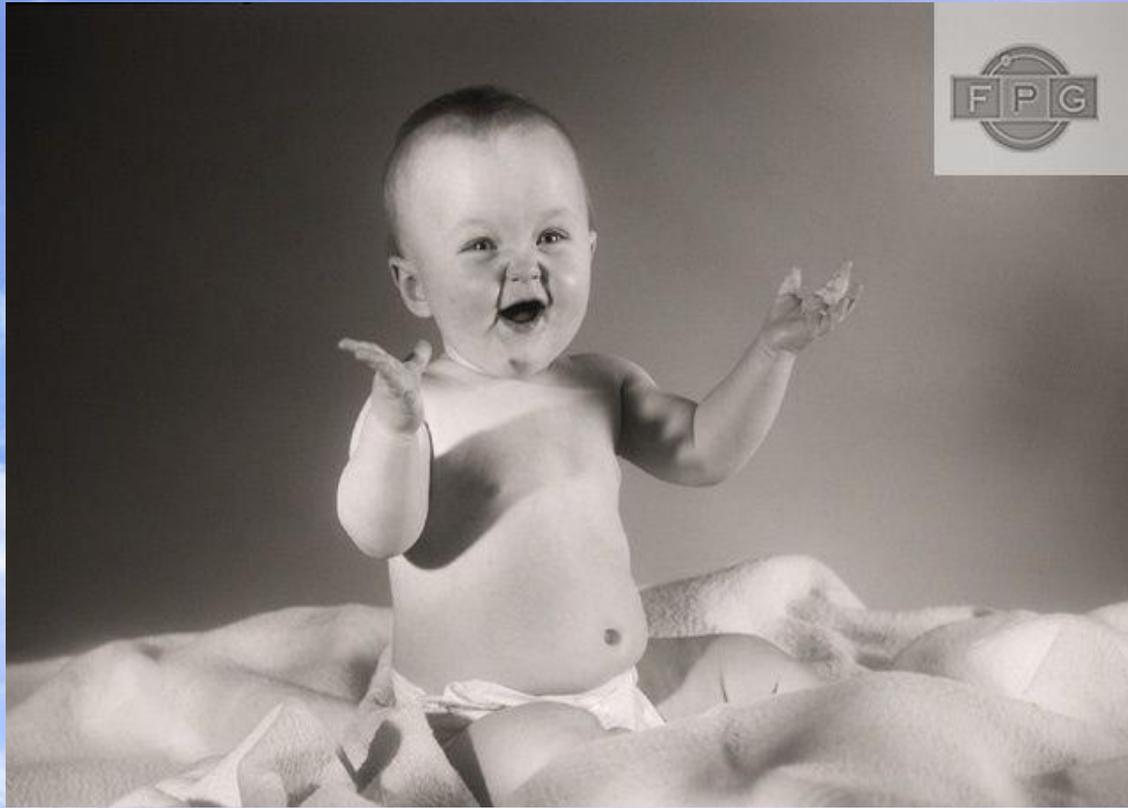


*ДВЕ ШАГИ НАЛЕВО, ДВЕ ШАГИ НАПРАВО,  
ШАГ ВПЕРЁД И ДВЕ НАЗАД!*

# ТАНЦЫ

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



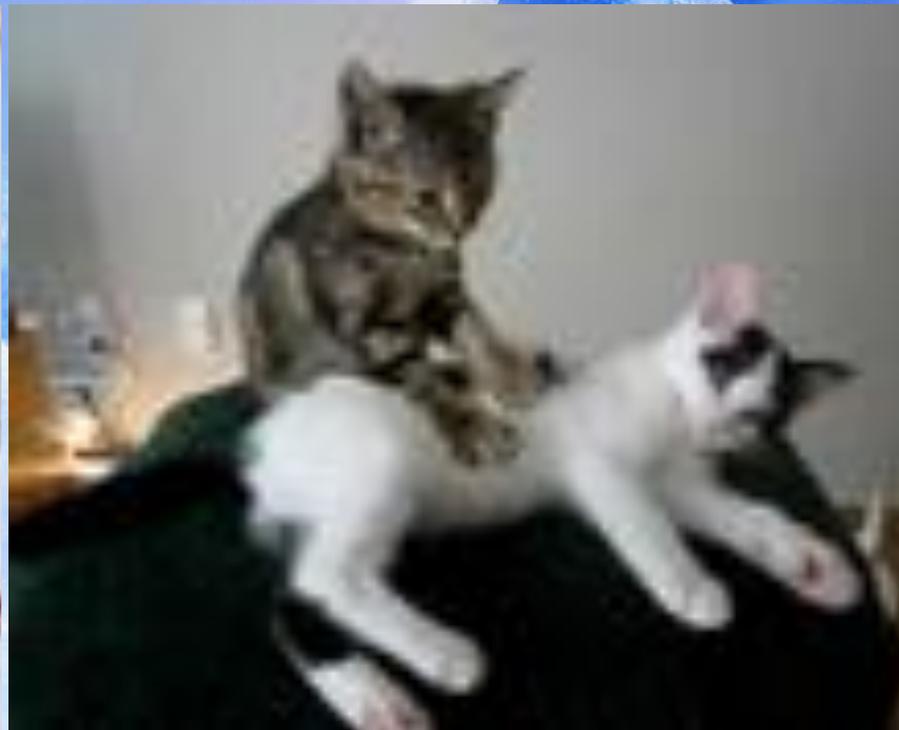
# ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



# ПРОСМОТР СЕМЕЙНЫХ ФОТОГРАФИЙ

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



# МАССАЖ

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



# ПОСЕЩЕНИЕ ПАРНОЙ БАНИ, ДУШ

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



# ПРОГУЛКА В КИНО

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



# ПОМОЩЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ

*A Dreamy Wo*  
A man's dreams are an index to his g



# ОТКРОВЕННАЯ И ОТКРЫТАЯ БЕСЕДА

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



# ПРЕБЫВАНИЕ В КРУГУ ДРУЗЕЙ

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g



# **РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЧЕМ-ТО ХОРОШЕМ, ЧТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ В БУДУЩЕМ**

*A Dreamy Wo*

A man's dreams are an index to his g