

# АБСР - курс по преодолению стрессов путём упражнений



Базовый уровень



## Условия /Стрессовые факторы

Забывчивость	Напряжённость Боязливость	Сомнение в себе Выгорание	Суетливость Потеря контроля	Психосоматические зависимости	Навязчивые действия	Навязчивые мысли
--------------	------------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	------------------------	---------------------

## Позитивный результат

Укрепление памяти	Хорошее самочу- вствие. Стойкость	Доверие самому себе	Само- осознание	Гибкость	Уверенность в себе	Свобода волеизъявления	Независимое мышление
----------------------	--------------------------------------	------------------------	--------------------	----------	-----------------------	---------------------------	-------------------------

## Эвритмические упражнения

А	О	И	Е	Ай	Ау	У
---	---	---	---	----	----	---

## Ежедневные практики

Прятать от себя вещи, предметы	Изменение почерка	Думать в обратной последовательности	Наблюдение за собой	Изменение привычек	Обхождение со своими желаниями	Взвешивание решений	Воздержание от критики
-----------------------------------	----------------------	---	------------------------	-----------------------	-----------------------------------	------------------------	---------------------------