



STRES MANAGEMENT

STRUKTURA PŘENÁŠKY:

- CO S TĚLEM A HLAVOU, KDYŽ JE TOHO MOC
- SOMATICKÁ CVIČENÍ NA ZVLÁDNUTÍ STRESU
- CO PŘESNĚ SE DĚJE VE STRESU – JEDNODUCHÉ VYSVĚTLENÍ MOZKU A TĚLA
- JAK POZNAT, ŽE JSME V REŽIMU PŘEŽITÍ (A NE POHODY)
- CO POMÁHÁ DOSTAT SE ZPĚT DO KLIDU
- KONKRÉTNÍ TECHNIKY, KTERÉ MŮŽE ŽENA POUŽÍT KDYKOLI BĚHEM DNE
- POCHOPENÍ TOHO, JAK FUNGUJE KORTIZOL A CO DĚLÁ S TĚLEM



KLID MYSLI

