

как работать со **страхом?**

сделай первый шаг
каким он будет?

твои действия
при самом
плохом варианте?

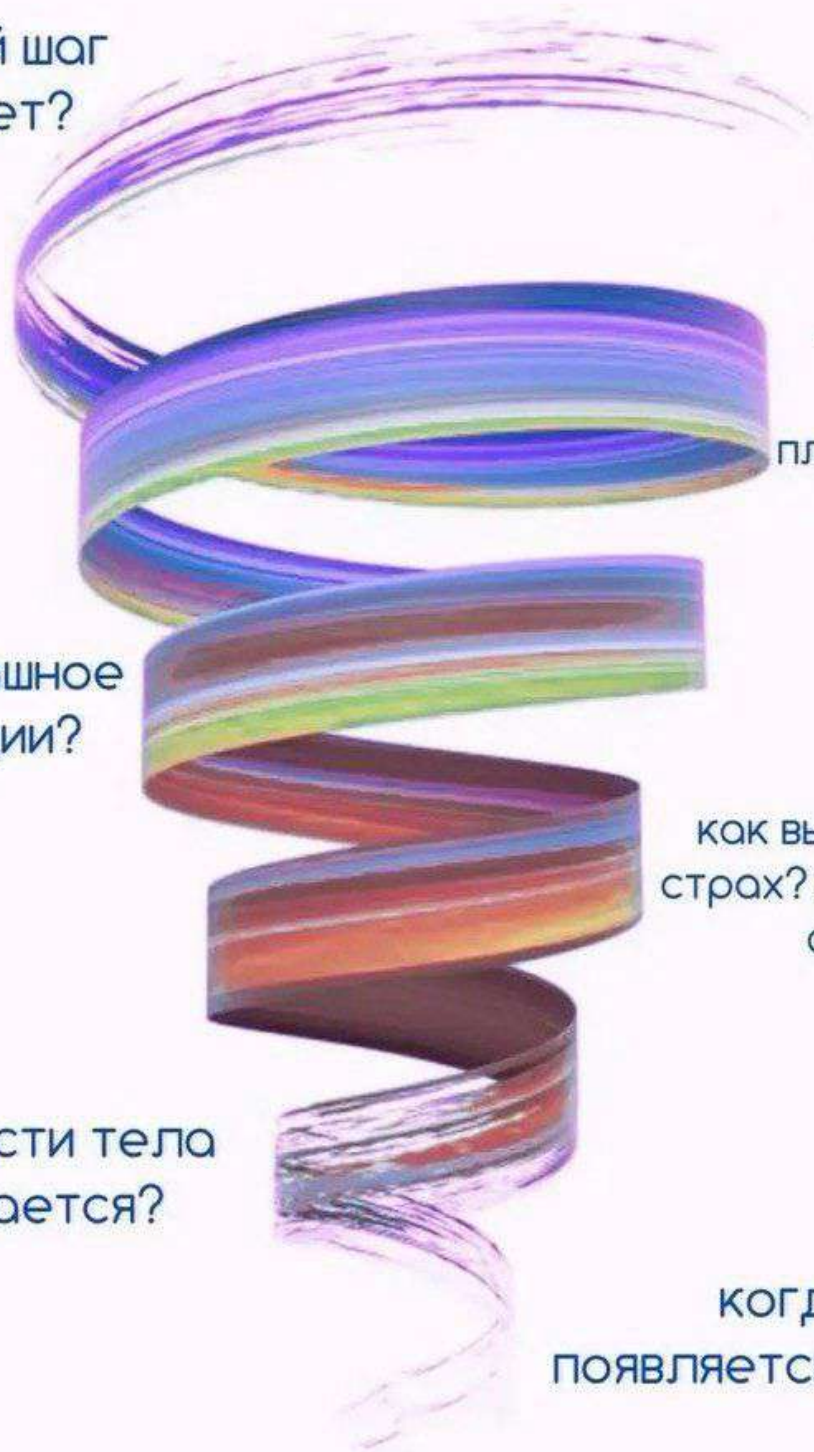
что самое страшное
в этой ситуации?

как выглядит твой
страх? какого цвета,
формы?

в какой части тела
он ощущается?

когда
появляется страх?

чего я боюсь?



ВАЖНО ХВАЛИТЬ СЕБЯ, ВЕДЬ...



ТЫ РАЗВИВАЕШЬСЯ



ТЫ УЧИШЬСЯ



ТЫ ОТДЫХАЕШЬ



ТЫ УЗНАЕШЬ СЕБЯ

ТЫ
МОЛОДЕЦ



ТЫ СПРАВЛЯЕШЬСЯ



ТЫ РАСТЕШЬ



ТЫ ИДЕШЬ ВПЕРЕД, ДАЖЕ КОГДА ТРУДНО

Техника заземления

Помогает вернуться в реальность
и снизить тревожность



5 вещей,
которые видишь



4 вещи, которые
можешь потрогать



3 вещи, которые
слышишь



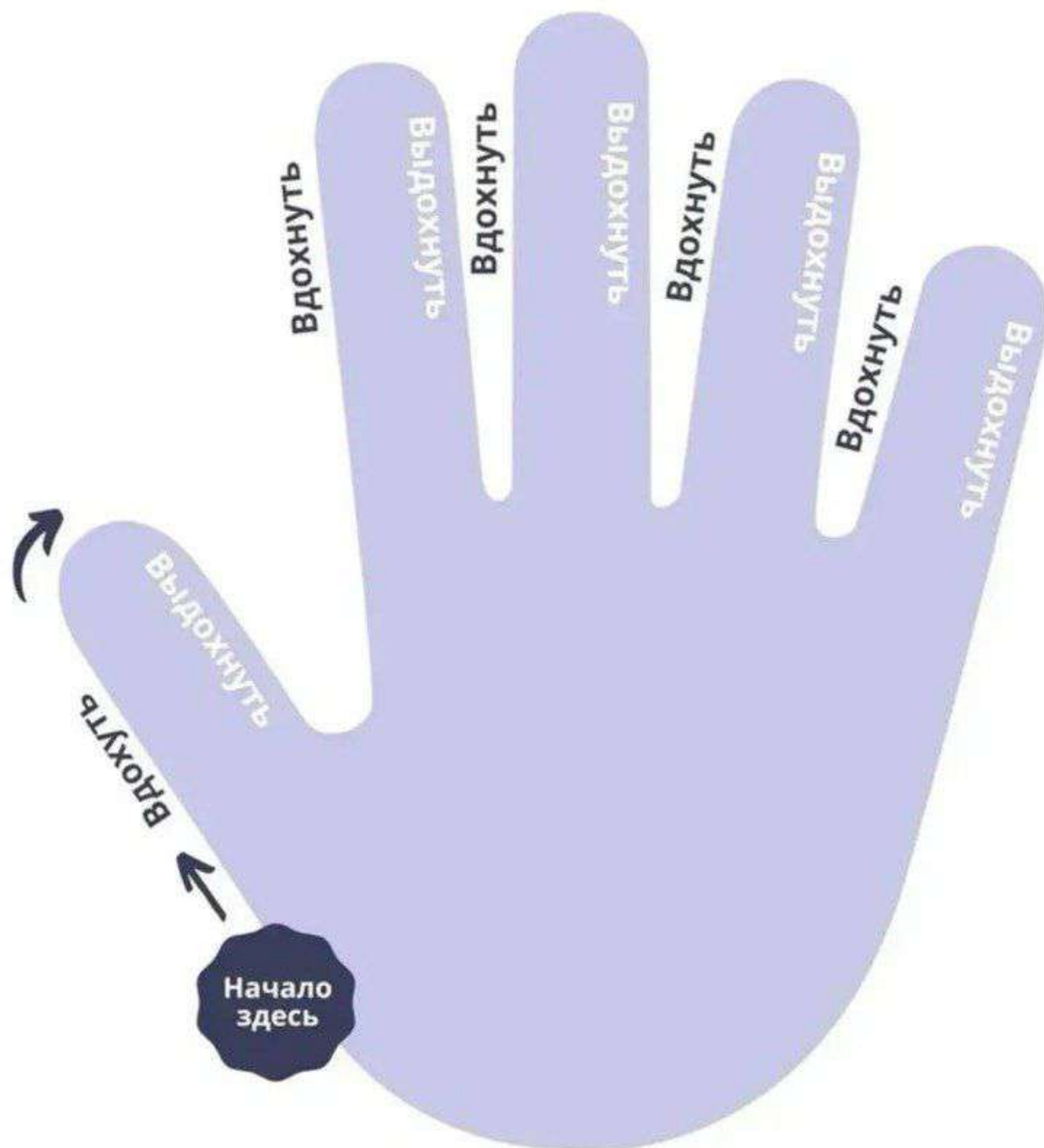
2 вещи, запах
которых можешь
почувствовать



1 вещь, которую
можешь попробовать
на вкус

УСПОКОЙСЯ

ДЫХАНИЕ НА 5 ПАЛЬЦЕВ



Медленно проведите указательным пальцем по внешней стороне руки, вдыхая, когда проводите пальцем вверх, и выдыхая, когда проводите вниз.

Вы также можете выполнять это дыхательное упражнение, используя свою руку.

soft focus

спокойствие. фокус. результат.

Telegram-канал с советами и методами, которые помогают справиться со стрессом перед экзаменами и сохранить спокойствие.



@SOFTFOCUSALBINA

подпишись
на канал



мягкая поддержка
на пути к твоим целям

ЗДЕСЬ ТЫ НАЙДЕШЬ:



упражнения и техники
против тревоги



методы для концентрации
и продуктивной подготовки



поддержку и мотивацию
без давления



лайфхаки для режима,
сна и восстановления



короткие напоминания
о главном: ты не один(-а)

*твоя тревога — это нормально.
но она не должна управлять тобой.
ты можешь волноваться
и всё равно справляться.
шаг за шагом.*



ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ:

- тревога перед экзаменами не даёт спокойно учиться
- страх «я ничего не успею» стал постоянным спутником
- паника перед аудиторией мешает показать знания
- чувствуешь выгорание и усталость от бесконечной подготовки

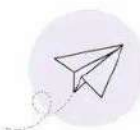
МЫ ПОМОЖЕМ:

- ✓ успокоить мысли
- ✓ восстановить силы
- ✓ найти фокус
- ✓ поверить в себя



ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

твой мягкий фокус
на спокойную подготовку.



выдохни. соберись. сделай своё.





ТЫ УЖЕ ДЕЛАЕШЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ.

Каждый день, когда ты выбираешь подготовку вместо прокрастинации — ты строишь своё будущее.

НАПОМНИ СЕБЕ:

- ✓ маленькие шаги ведут к большим результатам
- ✓ паузы — это тоже часть прогресса
- ✓ ошибки — это опыт, а не провал
- ✓ ты способен(на) на большее, чем думаешь



“ фокус — это не про то, чтобы думать о многом, а про то, чтобы думать о главном.

ФОКУС = СВОБОДА

- ♥ меньше тревоги
- ♥ больше уверенности
- ♥ больше жизни для себя



МИНИ-ПЛАН НА ДЕНЬ



ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС



3 ПРИОРИТЕТА НА СЕГОДНЯ:

1. _____
2. _____
3. _____



ГЛАВНОЕ ЗАДАНИЕ ДНЯ:



КОРОТКИЙ ОТЧЁТ ВЕЧЕРОМ:

- что удалось: _____
- что было сложно: _____
- что можно улучшить: _____
- за что благодарен(на): _____



НАПОМИНАНИЯ ДЛЯ СЕБЯ



- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

КОГДА ТРУДНО — ЭТО ВРЕМЕННО.



Даже самые сильные люди устают и сомневаются. Важно не идеальное состояние, а твой выбор: не сдаваться.

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ВСЁ СЛИШКОМ:

- ♥ сделай глубокий вдох
- ♥ выйди на 5 минут
- ♥ вспомни, зачем ты начал(а)
- ♥ напиши тому, кто тебя поддержит



ТВОЯ ПОДДЕРЖКА РЯДОМ



ты не просто готовишься к экзаменам — ты создаёшь свою новую жизнь.

Верь в себя.



канал soft focus



ты не один(а)



двигайся в своём темпе