



Характеристика методов психологической саморегуляции и возможности их применения. Техники преодоления стресса.ДРБ_УП:УСС Без ИМ

- 1 Более физиологичным дыханием считается...
- 2 К общим рекомендациям по дыхательной гимнастике относят...
- 3 Дыхательная методика, при которой делается акцент на вдохе носом и самопроизвольный выдох, называется...
- 4 Дыхательная техника «Квадрат дыхания» имеет схему:
- 5 Концентрированное состояние сознания, при котором достигается снижение эмоциональных проявлений и активности, при сосредоточении внимания на внутренних ощущениях или дыхании – это...
- 6 Упражнение «Шарик» и «Кирпич» иллюстрирует, как ...
- 7 Для того, чтобы убрать негативные навязчивые мысли локально, можно использовать технику...
- 8 Метод, который позволяет с помощью визуализации «перепрошить» ситуацию, выплеснуть негативные эмоции, буквально «сгладить» углы, называется...
- 9 Система физических упражнений с целью релаксации, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний – это...
- 10 Автором метода саморегуляции аутогенная тренировка является...
- 11 Установил, что каждому виду эмоционального возбуждения соответствует напряжение той или иной мышечной группы...
- 12 Дыхательная гимнастика положительно влияет на системы организма:
- 13 Самый простой вариант медитативной практики – это...
- 14 Какой гормон выделяется при наличии стрессовой реакции «бей» или «беги»:





- 15 «Кучерская поза» в практике аутотренинга означает, что человек находится в положении:
- 16 Способность произвольно сосредоточивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им – это...
- 17 Параметры негативной мысли, которые необходимо определить, выполняя упражнение «Вагончики» - это...
- 18 Аутогенную тренировку можно проводить в положениях...
- 19 Для проведения практики «Цветное дыхание» необходимы материалы...
- 20 Вопросы, ответами на которые важно завершать технику «Цветное дыхание» - это...

