

Добрый день, дорогие участники! Приветствуем на интенсиве NON-Стресс 🏠

Здесь с вами на связи я — Тамара Синько, холистический нутрициолог, специалист по функциональному питанию, коуч по здоровому образу жизни.

и Светлана Ерёмкина — психолог-консультант в когнитивно-поведенческом подходе, аромапсихолог.

📅Дата интенсива: 29 февраля

В этот день мы откроем доступ ко всем материалам.

[См. файл «01.mp4»](#)

Дорогие МОИ УЧАСТНИКИ интенсива NON Стресс!

Сегодня начинаем погружение в мир работы со стрессом!

Это 1 ЧАСТЬ интенсива поможет понять с чего начать двигаться. Посмотрев её, уже можно наметить свой план.

В ПОНЕДЕЛЬНИК 4 марта будет выложен урок от нашего ароматпсихолога Светланы Ерёминой. Её техники дополнят мои рекомендации.

В ЧЕТВЕРГ 7 марта. Я выложу 2 ЧАСТЬ интенсива, посвященную питанию + вариант антистресс-меню.

В ПОНЕДЕЛЬНИК 11 марта - будет заключительная 3 ЧАСТЬ от меня. В ней речь пойдет о поддержке надпочечника, баланса кортизола, налаживании сна.

В ЧЕТВЕРГ 14 марта - Светлана Еремина даст информацию по психологическим методам самопомощи при стрессе ♡

[Video file \(см. файл «02_NO STRESS - 1 часть.mp4»\)](#)

1:21:15

Дорогие друзья!

Дублирую сюда **ГАЙД ПО ФАКТОРАМ СТРЕССА**, который я рассылала для всех желающих в Инстаграм и выкладывала в Телеграм-канале. Вдруг кто пропустил.

Его смысл: понять свои факторы стресса в жизни и убрать те, что возможно, минимизировать те, что полностью у бранить не получится.

Это уже прилично снизит градус напряжения в теле!

[03_Гайд Факторы стресса.pdf](#)

9.4 MB

[Voice message \(см. файл «04.ogg»\)](#)

08:50

Свежий пример концентрации на мелких позитивных моментах:

Забираю младшего сына из детского сада сейчас.

Воспитательница грустная выводит его из группы. И рассказывает, что сегодня Федя сорвал все запланированные занятия... Бегал по группе, орал, стучал игрушечным молотком по стенам и полкам.

Полностью игнорировал замечания воспитателя. И когда она его попыталась поймать и остановить - он назвал её вонючкой.

Какое счастье, что всего лишь вонючкой 🙏🙏🙏 Ведь Федя знает обзывательства гораздо жестче 🙄 два старших брата его регулярно обучают острым словечкам!

[05_Почему у зебр не бывает язвы.pdf](#)

5.0 MB

Доброй субботы, дорогие мои!

Хочу выложить сюда классную и понятную книгу Роберта Сапольски – американского нейроэндокринолога, профессора Стэнфордского университета **«Почему у зебр не бывает инфаркта»** в английском варианте название – **«Почему у зебр не бывает язв»**

Книга рассказывает о том, что вытворяет стресс со всеми нашими процессами в теле.

Добрый день, уважаемые участники интенсива NON-Стресс 🙏

На связи Светлана Ерёмина. Ооочень рада быть здесь с вами ❤️

Сегодня поговорим про эфирные масла и их эффективность при стрессе. На мой взгляд, ароматерапия создана для того, чтобы помогать нам восстанавливаться: стресс, болезни, нагрузка, проживание сложных периодов в жизни...

Эфирные масла — прекрасная поддержка и очень сильный инструмент для восстановления здоровья, сил и энергии 🙏

Поделитесь, пожалуйста, в комментариях, использует ли уже кто-то эфирные масла? Кто применяет их регулярно? А кто только-только знакомится? Мне очень интересно узнать про ваш опыт. 🙏

Ниже будет видео-материал от меня и презентация для вашего удобства. Приятного просмотра.

Благодарю и отличной всем недели! ❤️

[Video file \(см. файл «06_Стресс и эфирные масла.mp4»\)](#)
36:05

Стресс и эфирные масла 😊
[07_Стресс_и_эфирные_масла_Светлана_Ерёмина.pdf](#)
11.2 MB
Презентация здесь 🙏

[Video file \(см. файл «08.MOV»\)](#)
01:50

Личный опыт применения эфирных масел



Ниже небольшой опрос, отметьте, пожалуйста, удалось ли уже посмотреть опубликованные материалы?
Для нашего понимания 🙏

Завтра уже выйдет вторая часть от Тамары — поговорим про питание и антистресс-меню 🍽️

Всем отличного дня!

Что вы уже успели посмотреть?

Anonymous poll

- Посмотрела первую часть от Тамары
- Посмотрела материал от Светланы
- Еще ничего не успела, скоро начну
- Начала все по чуть-чуть

Добрый день, друзья!

Сегодня четверг, а это значит что неделя интенсива позади. Впереди еще одна неделя.

Дублирую сюда информацию, которую я давала в Инстаграм /Телеграм, на случай если кто-то не сохранил себе.

ФАЙЛ О ПРОДУКТАХ ПРИ СТРЕССЕ

[09_Антистресс_Питание_Тамара_Синько.pdf](#)

8.1 МВ

[10_NO STRESS - 2 часть.mp4](#)
727.9 MB

Друзья!

Сегодня предлагаю поговорить **о питании в состоянии хронического стресса!**
Оно напрямую влияет на нашу биохимию, а так же на нервную и гормональную системы!

[11_Антистресс-меню_Тамара Синько.pdf](#)
11.8 MB

И прилагаю вариант **АНТИСТРЕСС МЕНЮ** на неделю

[12_NO STRESS \[презентация\].pdf](#)
21.1 MB

Добрый день, друзья!

Здесь полная презентация (все 3 части) интенсива

ДРУЗЬЯ, ПРИВЕТ!

СЕГОДНЯ ВЫКЛАДЫВАЮ 3 часть ИНТЕНСИВА. В ней Вы узнаете все о надпочечниках, их роли в формировании стрессовых реакций, а так же методы и препараты для восстановления их функции.

См. файл [«13_NO STRESS - 3 часть.mp4»](#)

[Video file \(см. файл «14_Способы_самопомощи_при_стрессе_КПТ.mp4»\)](#)

46:18

Добрый день, дорогие участники 🙏

Мы приближаемся к завершению нашего интенсива 📖

Поработаем с мышлением?

В сегодняшнем видео поговорим, как мы сами можем работать с нашим мышлением, чтобы помочь себе справляться со стрессом, снижать уровень тревоги и напряжения.

Поверьте, если вы начнете отслеживать свои мысли и выполнять те практики, о которых я рассказываю в видео, вы заметите, насколько станет легче проживать стрессовые периоды и как со временем изменится качество жизни 🙏

[15_Инструменты_самопомощи_при_стрессе_Светлана_Ерёмина_NON_Стресс.pdf](#)

19.4 MB

И презентация 🙏

16_Я больше не могу_Chatterdji_R.pdf

1.8 MB

ПРИВЕТ, ДРУЗЬЯ!

Сегодня заключительный день интенсива **NON СТРЕСС**

Я хочу дать очередную понятную книгу по методам борьбы со стрессом, как дополнение ко всему материалу интенсива

Ранган Чаттерджи «Я больше не могу!»

Дорогие участники, а еще нам очень важно получить вашу обратную связь 🙏

Пожалуйста, найдите 5-10 минут, чтобы заполнить короткую анкету ♥

Анкета по ссылке здесь.

Заранее благодарим за ваше время 🙏