

Как нас найти?

Точка поддержки
Белгород

@tochka_podderzhki



ОТКРОЙТЕ КАМЕРОЙ VK

ПОДПИСАТЬСЯ

Наши контакты:

+7(4722) 25-03-89
(добавочный 8)



Наш адрес: г. Белгород,
ул. Студенческая, д.17"А"



Психолог - консультант
Кривуля
Михаил Васильевич

Вы здесь для
того, чтобы
жить и
радоваться.



ОГБУ "ЦЕНТР
ИНФОРМАЦИОННОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ"

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

Признание частей.



Наблюдение за собой



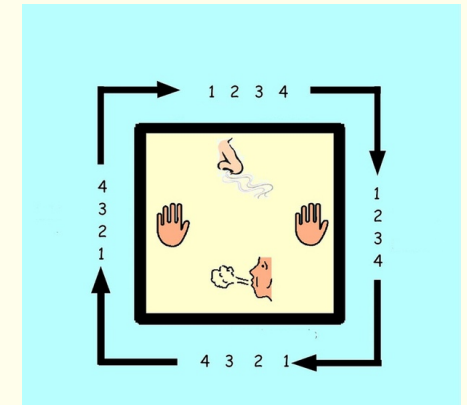
"Бабочка"



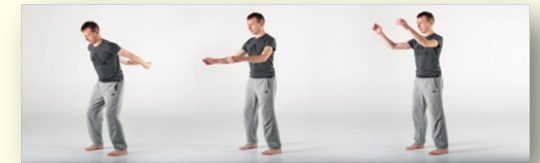
4 точки



"Квадратное дыхание"



Синхрогимнастика



6 шагов осознания



Переключение
доминанты

