**Аптечка психолого-педагогічної самодопомоги**

Кіндратюк Богдан

Кафедра педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика

**Педагогіка**

ЗМІСТ ПАПКИ

Вступ для *Аптечка психолого-педагогічної самодопомоги*, впорядкованої Б. Кіндратюком

Інструкція тибетські вправи *Довголіття*

Сварка гарантована: які фрази не можна казати близьким людям (Часто ми самі собі організовуємо стресові ситуації)

Сеанси аутотренінгу – адреси в мережі

Покрокова інструкція допомоги людині в стані стресу

Формула життєтворчости Б. Кіндратюка

Формули для самонавіювання

Як бути на позитиві у найважчі хвилини

Як долати панічні атаки і стрес

Як підбадьоритися, якщо зовсім не виспався (-лася)

Як побороти тривогу

Як подолати паніку в умовах війни

Як розвинути психічну стійкість

Як справитися з тривожними думками