



ТЕОРИЯ

- Принципы включения и исключения стресса
- Модель безопасности ребенка и взрослого

ПРАКТИКА

- Прорабатываем текущее беспокойство
- Прорабатываем неприятную ситуацию из прошлого
- Прорабатываем блок перед действиями (прокрастинация)
- Прорабатываем вторичную выгоду
- Учимся работать самостоятельно

Страница эфира: makulov.com/stress/