

Щоденний простір стійкості



Войти Zoom Конференция [https://us05web.zoom.us/j/4507115444?](https://us05web.zoom.us/j/4507115444?pwd=CxuAlATyyGXo1fackQSP07tULx61KV.1&omn=82661271644)
[pwd=CxuAlATyyGXo1fackQSP07tULx61KV.1&omn=82661271644](https://us05web.zoom.us/j/4507115444?pwd=CxuAlATyyGXo1fackQSP07tULx61KV.1&omn=82661271644)

Идентификатор конференции: 450 711 5444

Код доступа: 12345

Зона стійкості («окей-зона») - це психофізіологічний стан рівноваги, коли людина здатна ефективно справлятися з життєвими труднощами, приймати зважені рішення та контролювати емоції. У цьому стані стрес не руйнує особистість, а думки залишаються ясними. Вона передбачає баланс між емоційною збудженістю та пригніченістю.

Ключові аспекти зони стійкості:

- **«Окей-стан»:** Ви відчуваєте себе спокійно, впевнено і в ресурсі, навіть якщо виникають виклики.
- **Гнучкість:** Здатність адаптуватися до змін та витримувати зовнішній тиск без емоційних зривів.
- **Діапазон стійкості:** Межі, за якими людина починає втрачати рівновагу (впадати в гнів, страх або апатію).

Як залишатися в зоні стійкості:

- * Заземлення:** Фізичне відчуття опори, фокус на диханні або дотиках до предметів для повернення в теперішній момент.
- * Ресурсні практики:** Використання приємних спогадів, образів або улюблених справ для відновлення енергії.
- * Усвідомлення;** Вміння вчасно розпізнати, що ви виходите з зони стійкості (відчуття напруги, серцебиття) і вжити заходів.