
Что сегодня освоим


Что сегодня освоим


ПРОБОВАТЬ
Три навыка самопомощи: мышцы, дыхание и заземление
по шкале от 0 до 10.









03 · ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА

Тревога — древний сторож

Она помогала замечать риск и готовиться к действию.



- **Защита** включает реакцию «бей или беги»
- **Мобилизация** даёт энергию перед важным делом
- **Осторожность** помогает проверять и планировать
- **Сигнал** может указывать на усталость или перегрузку
- **Связь** напоминает о значимости близких

Проблема не в том, что сторож есть, а в том, что он иногда срабатывает без реальной опасности.