



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ - это особое состояние, которое позволяет человеку находиться в гармонии с самим собой, сохранять спокойствие и невозмутимость в самых разных ситуациях. В расстроенных чувствах и будучи постоянно на нервах, невозможно продуктивно работать, сохранять здоровье.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Эмоциональные всплески вызывают ускоренное сердцебиение, тошноту, головокружение, дрожь в ногах. Частые стрессы могут стать причиной язвенной болезни или гастрита, проблем с сердцем и сосудами, подавленности, рассеянности, невозможности сосредоточиться ни на чем.

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Советы для обретения душевного
равновесия.
Живите в текущем моменте.
Прошлое уже прошло, будущее
еще не началось.
Следите за тем, что вы думаете.
Негативные мысли приносят беду.

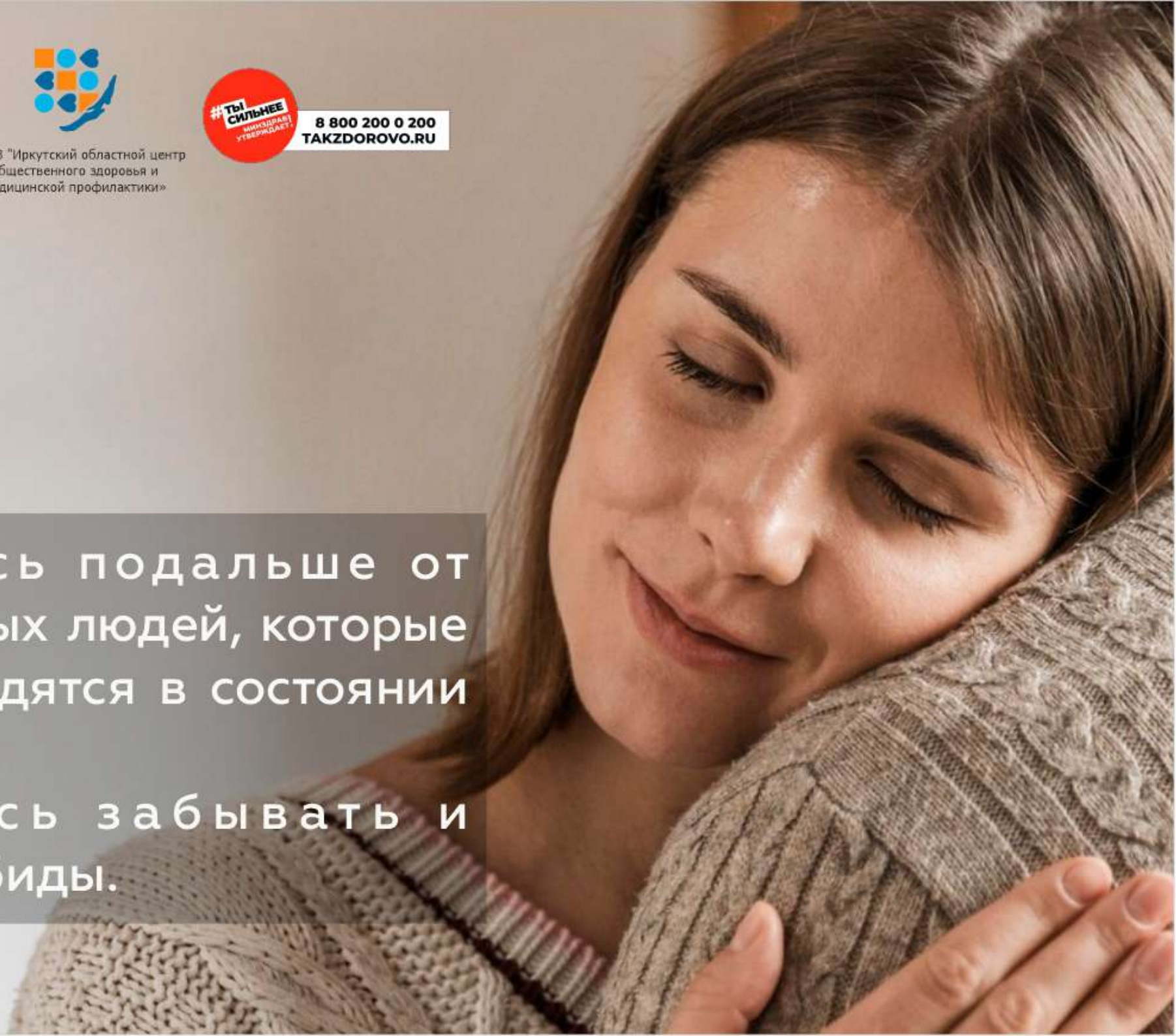


ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Держитесь подальше от
беспокойных людей, которые
часто находятся в состоянии
стресса.
Научитесь забывать и
прощать обиды.





ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

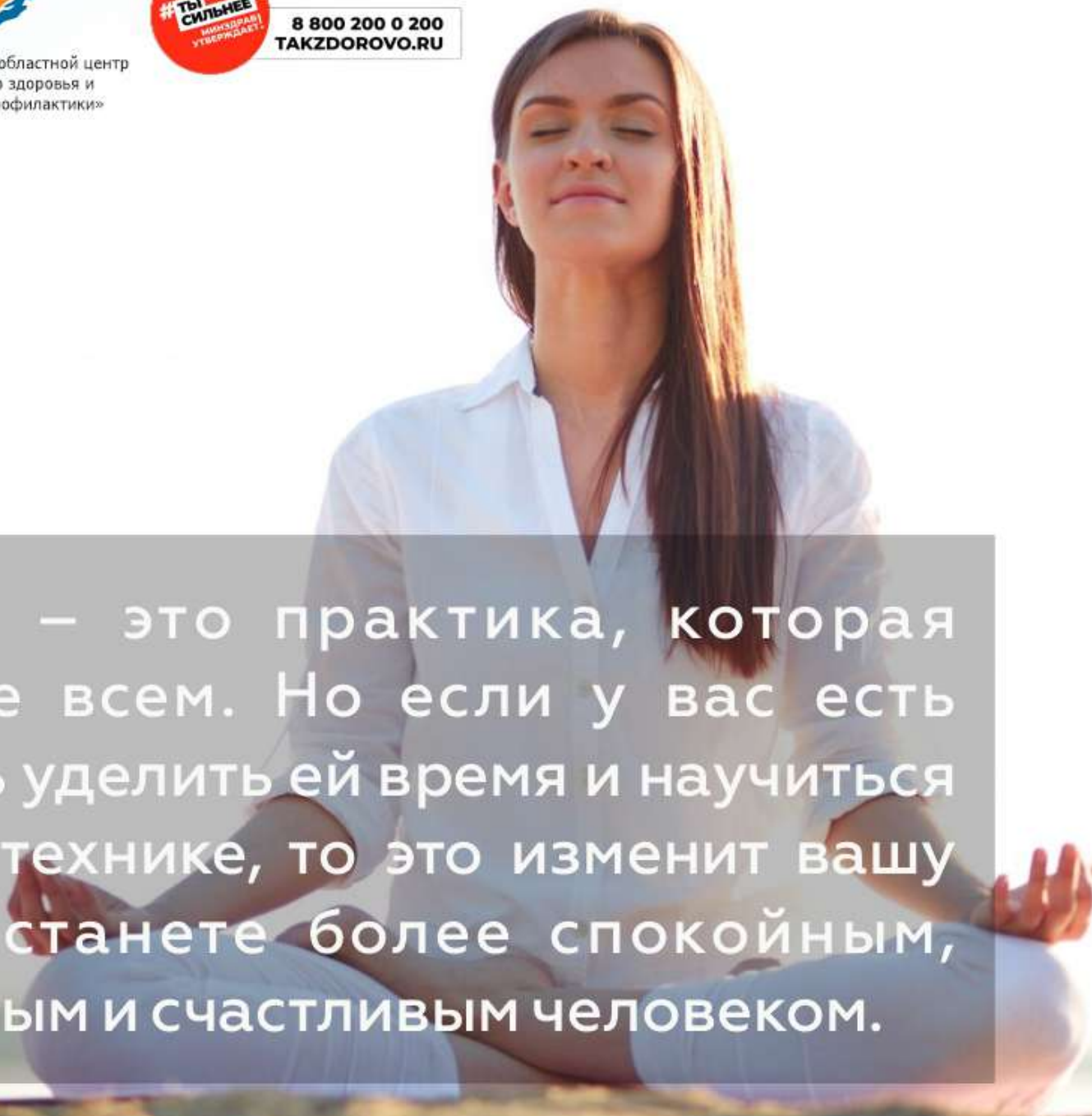
Научитесь принимать
реальность такой, какая
она есть. Поймите, что
далеко не все в этой
жизни вы можете
изменить.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Медитация – это практика, которая доступна не всем. Но если у вас есть возможность уделить ей время и научиться правильной технике, то это изменит вашу жизнь. Вы станете более спокойным, расслабленным и счастливым человеком.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Душевное равновесие - это сложный вопрос.
Достичь его не так легко, но вполне реально.
Даже небольшое продвижение в этом плане может
помочь справиться со многими проблемами.

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики».

