

 					
☐	Имя 		Размер	Изменён	
☐	 1. Что такое невроз и как с ним бороться		2,3 GB	3 месяца наз...	
☐	 2. Упражнения для борьбы со стрессом		2,4 GB	3 месяца наз...	
☐	 3. Три главных монстра. Тревога, депрессия, раздражительность		2,3 GB	3 месяца наз...	
☐	 4. Основы психического здоровья		1,4 GB	3 месяца наз...	
☐	 Блок про эмоции (будет пополняться)		1,3 GB	3 месяца наз...	
☐	 Трансляции		505,4 MB	3 месяца наз...	
6 каталогов			10,2 GB		



☐	 1. Почему мы страдаем от неврозов?		448,3 MB	3 месяца наз...
☐	 2. Как формируется невроз?		492,9 MB	3 месяца наз...
☐	 3. Как справиться с неврозом?		695,3 MB	3 месяца наз...
☐	 Live-трансляция.mp4		723,6 MB	3 месяца наз...

3 каталога и 1 файл

2,3 GB



☐	 4. Техники мышечного расслабления	...	536,9 MB	3 месяца наз...
☐	 5. Техники работы с вниманием и восприятием	...	621 MB	3 месяца наз...
☐	 6. Техники успокаивающего дыхания	...	745 MB	3 месяца наз...
☐	 Запись Live-трансляции.mp4	...	593,8 MB	3 месяца наз...

3 каталога и 1 файл

2,4 GB



☐	 7. Прогнозы. Как обезоружить страх?		530,7 MB	3 месяца наз...
☐	 8. Требования. Как перестать раздражаться?		572,5 MB	3 месяца наз...
☐	 9. Объяснения. как услышать голос разума?		623,5 MB	3 месяца наз...
☐	 Запись live-трансляции.mp4		628,7 MB	3 месяца наз...

3 каталога и 1 файл

2,3 GB



☐	 10. Как изменить отношение к себе?		433,3 MB	3 месяца наз...
☐	 11. Как изменить отношение к жизни?		439,2 MB	3 месяца наз...
☐	 12. Как защитить себя от психологических проблем в будущем?		524,5 MB	3 месяца наз...
3 каталога			1,4 GB	

xMind – самая передовая площадка онлайн образования.

Создайте свою бесплатную учётную запись



☐	 Как быть собой	...	368,2 MB	3 месяца наз...
☐	 Прочь из моей головы	...	137,2 MB	3 месяца наз...
2 каталога			505,4 MB	

xMind – самая передовая площадка онлайн образования.

Создайте свою бесплатную учётную запись



☐	☐	01. Страдание.mp4	...	393,3 MB	3 месяца наз...
☐	☐	02. Гнев.mp4	...	433,7 MB	3 месяца наз...
☐	☐	03. Скука и интерес.mp4	...	291,6 MB	3 месяца наз...
☐	☐	04. Вина и стыд.mp4	...	178,2 MB	3 месяца наз...
4 файла				1,3 GB	

xMind – самая передовая площадка онлайн образования.

Создайте свою бесплатную учётную запись