



**Красоты  
вокруг  
столько,  
сколько вы  
способны это  
заметить ...**

**Информацию об учреждении  
Вы можете найти:**

**Сайт - <https://vyazma-dipi.ru/>**

**Социальные сети-  
[https://vk.com/dipi\\_vzm](https://vk.com/dipi_vzm)**

**[https://ok.ru/profile/584141639  
400](https://ok.ru/profile/584141639400)**

**Задать вопрос психологу  
Вы можете:**

**Тел.: 8-(48131) 4-22-79**

**Е-mail:  
[vyazemskidom.internat@ya  
ndex.ru](mailto:vyazemskidom.internat@yandex.ru)**

**<https://vk.com/id769921776>**



**СОГБУ «ВЯЗЕМСКИЙ ДИПИ»**

# **Третий возраст**



## **А ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ**

Представь, что перед тобой теплый и ароматный пирог. Медленно через нос вдыхай его аромат. Затем также медленно выдыхай через рот



## 5 техник дыхания, которые помогут успокоиться



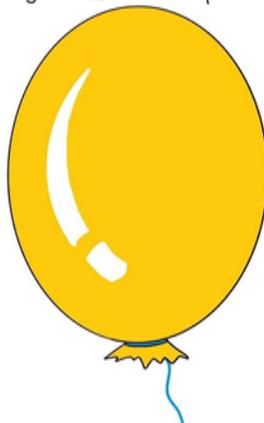
Используй свою ладонь и пальчики для глубокого и ровного дыхания. Двигай пальцем одной руки по другой на каждом вдохе и выдохе



Сделай глубокий вдох. А теперь выдох через рот со звуком «ХА-А», словно ты огнедышащий дракон



Представь, что твой живот как воздушный шарик - надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Медленно и глубоко дыши с закрытыми глазами



Подумай о том, кого ты любишь. \* \* \* \* \* глубокий вдох в течение 3 секунд, а затем выдох в течение 3 секунд, удержи дыхание на 2 секунды и повтори ровное глубокое дыхание



# У СЕРДЦА НЕ БЫВАЕТ МОРЩИН!