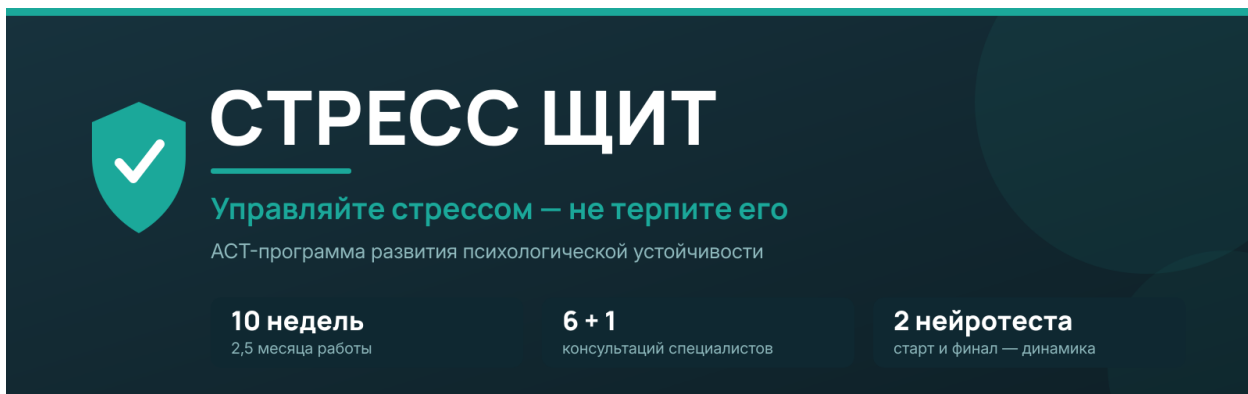




СТРЕСС ЩИТ

Управляйте стрессом — не терпите его

АСТ-программа развития психологической устойчивости

10 недель 2,5 месяца работы	6 + 1 консультаций специалистов	2 нейротеста старт и финал — динамика
---------------------------------------	---	---

Программа, которая учит не «терпеть» стресс, а управлять им

Вы держитесь на пределе. Днём — гонка задач и постоянное напряжение, вечером — усталость, которая не проходит даже после сна. Мелочь выбивает из колеи, тревожные мысли крутятся по кругу, тело зажато, а решения даются всё труднее.

Это не слабость характера. Так работает нервная система, которая слишком долго живёт в режиме «пожарной тревоги». И это можно перенастроить — не силой воли, а по науке.

«Стресс Щит» — это 10-недельная программа, которая возвращает вам управление собственным состоянием. Не «броню», которую невозможно пробить, а гибкость: способность проходить через стресс, сохраняя ясность мысли, энергию и внутренний стержень.

Это про вас, если:

- вы живёте в состоянии хронического напряжения, которое мешает думать и принимать решения
- тревога и «прокручивание» мыслей крадут сон и силы
- вы чувствуете, что реагируете «на автомате», а не выбираете свою реакцию
- знакомые советы «просто успокойся» и «отдохни» не работают
- вы хотите не разовую передышку, а систему, которая будет работать на вас годами

Почему это работает

В основе программы — доказательные методы психологии и нейронауки: АСТ (терапия принятия и ответственности), когнитивно-поведенческая терапия, практики осознанности MBSR и работа с физиологией стресса.

Мы не пытаемся «убрать» стресс — это невозможно и не нужно. Мы тренируем вашу нервную систему так же, как тренируют мышцу: шаг за шагом вы учитесь замечать стресс раньше, чем он захватывает, и осознанно возвращать себя в ресурсное состояние.

Стресс — это не враг, это сигнал. Опытный моряк не убегает от шторма — он учится управлять парусами.

Главное отличие — программа опирается не на догадки, а на ваши персональные данные. Нейротест в начале показывает, как именно ваша нервная система реагирует на нагрузку, а

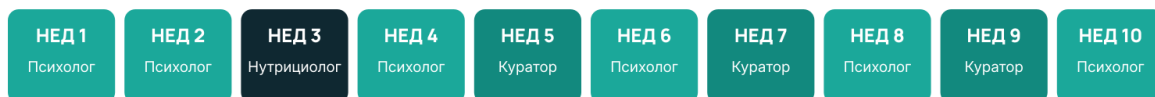


повторный тест в финале даёт измеримую динамику: вы видите результат, а не просто «чувствуете».

Как устроен путь — 10 недель

МАРШРУТ ПРОГРАММЫ

10 недель



Недели 1–2 · Экстренные инструменты

Быстрое успокоение нервной системы и перезапись стрессовых сценариев

Недели 3–4 · Фундамент устойчивости

Питание для нервной системы и формирование стресс-толерантности

Недели 5–7 · Осознанность и ценности

Внутренняя точка опоры и работа с личными ценностями

Недели 8–10 · Стресс-иммунитет

Личный антистресс-протокол и измеримый результат

Каждую неделю вас ведут за руку: понятные практики, поддержка куратора и ощущение движения вперёд.

Три уровня заботы

Мы работаем со стрессом не «сверху», а системно — на трёх уровнях сразу:

- Психика — как вы думаете, реагируете и относитесь к трудностям
- Тело — физиология стресса, сон, дыхание и питание для нервной системы
- Сопровождение — персональный куратор, который не даёт бросить на полпути

Что входит в программу

- 6 индивидуальных консультаций с психологом — ядро вашей трансформации
- 1 консультация нутрициолога — биохимическая поддержка устойчивости через питание
- Персональный куратор — текстовое сопровождение в Telegram все 10 недель: напоминания, поддержка, ответы на вопросы, мотивация
- 2 нейротеста — объективная диагностика в начале и в финале
- Биохимическая диагностика (по желанию) — для тех, кто хочет максимально точный персональный план

Что вы получите к финалу

- Психологическую гибкость — способность действовать из своих ценностей, а не из страха
- Стресс-иммунитет на двух уровнях — тела и психики



- Персональный антистресс-протокол — понятный набор техник, которые работают именно для вас
- Умение замечать стресс раньше и выбирать реакцию вместо автоматического срыва
- Внутреннюю опору, которая остаётся с вами, даже когда всё вокруг меняется

А главное — результат, который видно, а не только чувствуется. Два нейротеста (в начале и в финале) показывают объективную динамику вашего состояния:

ИЗМЕРИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Что меняется за 10 недель

Снижается ↓

Тревожность



Воспринимаемый стресс (PSS-10)



Психоэмоциональное напряжение



Реактивность на нагрузку



Растёт ↑

Качество сна



Уровень энергии днём



Когнитивная гибкость



Психологическая гибкость



Толерантность к неопределённости



Формат

10 недель (2,5 месяца) индивидуальной работы. Онлайн или очно. Команда специалистов, персональный куратор и программа, выстроенная под вас.

Готовы перестать выживать и начать управлять?

Первый шаг — короткий разговор, на котором мы ответим на ваши вопросы и подберём формат под вашу ситуацию.

Запишитесь на консультацию — и давайте построим ваш щит вместе

Центр иммерсивной психологии CleverUp,

cleverup.by +375 44 5532050

Instagram: @center.cleverup

Наш ТГ-канал: @cleverupofficial

