Махов С. Ю.

СТРЕССОВАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ
Модуль 5

учебно-методическое пособие

УДК 159.9
ББК 88.53
С 84

Рецензент: Калашников А.Ф. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

С 84

Стрессовая мобилизация. Модуль 5 : учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 28 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: http://www.nauka-2020.ru/Repository.html.

Курс «Стрессовая мобилизация» представляет собой эффективную технологию самообеспечения безопасности человека в любых опасных и чрезвычайных ситуациях.

Методики, собранные в курсе, просты, надёжны и эффективны. Рассматриваются работа с сознанием и подсознанием, самооценка, управление болью и преодоление страха.

Предназначено для использования профессорско-преподавательским составом, студентами, адъюнктами, курсантами и слушателями образовательных организаций ВС и МВД России в процессе обучения, в том числе самостоятельной работы обучающихся, а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении навыков личной безопасности в чрезвычайных ситуациях.

© С.Ю. Махов, 2023
© Наука-2020, 2023
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

СОЗНАНИЕ – ПОДСОЗНАНИЕ – САМООЦЕНКА 4

Работа с сознанием 9
Работа с подсознанием 11
Работа над самооценкой 15
Решительная атака 18
Управление болью 21
Преодолеть страх 24
Снизить ощущение страха 25
Скрыть проявления страха 27



БАЛАНСИРУЯ НА ГРАНИ

Ситуации будут возникать не по вашему выбору. Вы должны быть полностью готовы встретить их с уверенностью. Вне зависимости от того, что может произойти...

Леонард Гектор Грант Тейлор

Почему человек может чувствовать себя неуверенно в конфликтной ситуации, даже если он уделяет много времени занятиям боевым искусством? Причина в особенностях протекания психических процессов, понять которые проще с помощью концептуальной модели «**сознание – подсознание – самооценка**».



Модель протекания психических процессов

Сознание

Подсознание

Самооценка