СПОСОБИ ЗМЕНШИТИ СТРАХ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ <https://www.facebook.com/o.garkavets/posts/pfbid02bR7BJirCGeyw3s1wN1NyCQFvtmZdyANB84Yvuve98iHt5dWfeRsxn4EMaitB3skAl>

Як повідомити дитину про смерть члена сім'ї <https://www.facebook.com/o.garkavets/posts/pfbid02332BDSfw6Xdzj6dST3nDgxNSRdayk5ELTYpQ5r8aAacBGr3G916WTBik6FsjfV7pl>

СТРАХ ЯК ОСОБЛИВИЙ РІЗНОВИДНІСТЬ ОЧІКУВАННЯ <https://www.facebook.com/groups/1049419571798467/posts/7010127892394242/>

6 головних питань про екзистенційну кризу

<https://www.facebook.com/groups/460550507684594/posts/1154259751646996/>

Як змінити звичку страждати?

<https://www.facebook.com/mrfreeman000/posts/pfbid0pvFgsGxD3AaGQM4L1ykYz3Aqht1tpWNpxqHSquWNMLB59E9AGAnXg1jAcDLvjUMnl>

ВПРАВА НА ДИХАЛЬНУ РЕЛАКСАЦІЮ 4-7-8

<https://www.facebook.com/npa.org.ukraine/posts/pfbid048FkmFChtqA1Jw5zUWuUF4uEkEyRwcHTtC2zub7DS75UG9fKbMPSW2XRjd65ZySal>

ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ

<https://www.facebook.com/groups/460550507684594/user/100009371506805>

6 ВПРАВ ДЛЯ САМОДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСІ ТА ЕМОЦІЙНОМУ НАПРУЖЕННІ

Або ЯК ВІДНОВИТИ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

<https://www.facebook.com/mpapm/posts/pfbid034iSEeEdqcSx4UqxmzuP17HMf9uHSkYAnp1V9NcqN9GXEp5Mm5G4PVQeU4YRTgNACl>

«Заземлення» (техніка, яка допоможе досягти балансу між усвідомленням реальності та здатністю її проживати)

<https://www.facebook.com/HealthPsychologyU/posts/pfbid042giEuiCYnpf4MaVyRyKUSTnRixeimiaD6NiQPY6pefjSYuPHBkD9E41wfDtqFd7l>

САМОЗАСПОКІЙЛИВЕ ЗАЗЕМЛЕННЯ

<https://www.facebook.com/npa.org.ukraine/posts/pfbid02tafePUeo8GEzsYjcyXFt2DnKiz551vWTW5qmhw9dtKv8yuFPR664aK26WCeNZH42l>

ФІЗИЧНЕ ЗАЗЕМЛЕННЯ

<https://www.facebook.com/npa.org.ukraine/posts/pfbid01EqSvZCChso2c5aFP4tGXKkJ1zNYeGukcKgpYo1gTzHoDv3nhn9fm85TBwCZftPsl>

Практика «Кидання якоря». Проста та ефективна техніка для розвитку стійкості (автор Расс Харріс).

<https://www.facebook.com/groups/1049419571798467/posts/7015215585218806/>

ВПРАВА "ОСТРІВ ВИЗВОЛЕННЯ " <https://www.facebook.com/mpapm/posts/pfbid023RjiGqJA3DuqP5SxrW9HMviYRQVsqKyHLN98MTd9KT5oGBqe9fP9ueMFx5YnVfKbl>