

# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС?



**РАССЛАБЬТЕСЬ**



- ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ НАШИ ЭМОЦИИ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ (БЕГСТВОМ, БОРЬБОЙ, СЛЕЗАМИ, СМЕХОМ И Т.П.) МЫ КАК ЗАКОНОПОСЛУШНЫЕ ГРАЖДАНЕ ОТСЫЛАЕМ ИХ В СВОИ ЖЕ СОБСТВЕННЫЕ МЫШЦЫ
- ЗАКОВАННЫЕ В БРОНЮ СВОИХ МЫШЦ, МЫ НОСИМ В СЕБЕ СВОИ СТРАХИ, ТРЕВОГУ, БОЛЬ



# ПРИЗНАКИ НАПРЯЖЕНИЯ

- НАПРЯЖЕННЫЕ ПЛЕЧИ
- АМИМИЧНОЕ ЛИЦО, НАПРЯЖЕННЫЕ СКУЛЫ С АГРЕССИВНЫМИ ЖЕВЛАКАМИ
- НАПРЯЖЕНИЕ НОГ
- ТЯНУЩАЯ, ЛОМЯЩАЯ БОЛЬ В РУКАХ
- ПОДАВЛЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ПЛОХОЙ СОН

- ПОКА В НАС ЖИВЕТ  
ЛИШНЕЕ, НЕАДЕКВАТНОЕ  
ФИЗИЧЕСКОЕ  
НАПРЯЖЕНИЕ, НАМ НЕ  
ДОБИТЬСЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ



**•АБСОЛЮТНО  
РАССЛАБЛЕННЫЙ  
ЧЕЛОВЕК НЕ  
МОЖЕТ  
ИСПЫТЫВАТЬ  
ТРЕВОГИ И  
СТРЕССА**



# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

## 1. МЫШЦЫ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

КРЕПКО-КРЕПКО СОЖМИТЕ РУКИ В КУЛАК, БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ СВЕРХУ. СОСЧИТАЙТЕ ДО 10, НЕ СНИЖАЯ НАПРЯЖЕНИЯ. РАССЛАБЬТЕСЬ.

ТО ЖЕ САМОЕ + СГИБАНИЕ В ЛУЧЕЗАПЯСТНОМ СУСТАВЕ

+ РАЗВЕДИТЕ РУКИ В СТОРОНЫ, СОГНИТЕ ИХ В ОБЛАСТИ ЛОКТЯ И СИЛЬНО НАПРЯГИТЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ МЫШЦЫ (ПОЗА ТЯЖЕЛОАТЛЕТА)

+ МАКСИМАЛЬНО СВЕСТИ ЛОПАТКИ ВМЕСТЕ И ИЗ ЭТОГО ПОЛОЖЕНИЯ ОПУСТИТЬ ИХ ВНИЗ

# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

## 2. ЛИЦЕВАЯ МУСКУЛАТУРА

НАПРЯЖЕНИЕ ЛБА – ВЫСОКО, СО ВСЕЙ СИЛОЙ ПОДНЯТЬ БРОВИ

ГЛАЗА И НОС – СИЛЬНО ЗАЖМУРЬТЕСЬ И СВЕДИТЕ ГЛАЗА К ПЕРЕНОСИЦЕ; НОС  
НАМОРЩИТЬ С ОТВРАЩЕНИЕМ КАК ОТ СИЛЬНО ПРОТИВНОГО ЗАПАХА

РОТ И ПОДБОРОДОК – МАКСИМАЛЬНО СЖАТЬ ЧЕЛЮСТИ, ОСКАЛИТЬСЯ И ИЗО ВСЕХ  
СИЛ РАСТЯНУТЬ УГЛЫ РТА В СТОРОНЫ



# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

## 3. ШЕЯ

ОПУСТИТЕ ПОДБОРОДОК К ГРУДИ, А ЗАТЕМ ЗАКИНЬТЕ ГОЛОВУ НАЗАД.  
ЗАПОМНИТЕ ЧУВСТВО НАПРЯЖЕНИЯ.

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, А ВАС СЛОВНО БЫ  
НЕВИДИМАЯ РУКА ВОЗВРАЩАЕТ НАЗАД

# СОЕДИНЯЕМ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОДНО

- НЕОБХОДИМО ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАТЕМ СУМЕТЬ ПОЛНОЦЕННО РАССЛАБИТЬСЯ. СДЕЛАЙТЕ ЭТО С СИЛОЙ, НА ИЗНОС, ЧТОБЫ МЫШЦЫ САМИ ЗАХОТЕЛИ ПОЧУВСТВОВАТЬ РАССЛАБЛЕНИЕ
- ПРОДЕЛАЙТЕ 3-4 РАЗА С НЕБОЛЬШИМИ ВРЕМЕННЫМИ ПРОМЕЖУТКАМИ
- ГЛАВНЫЙ КРИТЕРИЙ ПОЛНОЦЕННОГО НАПРЯЖЕНИЯ – ГЛУБОКИЙ ВЫДОХ, СЛЕДУЮЩИЙ СРАЗУ ПОСЛЕ СБРОСА НАПРЯЖЕНИЯ. СДЕЛАЙТЕ ЕЩЕ 2-3 ГЛУБОКИХ ВДОХА И ВЫДОХА.

# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

## 1. МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, БУДТО ВАС ХОТЯТ ИЗО ВСЕЙ СИЛЫ УДАРИТЬ ПО ЖИВОТУ.  
ВТЯНИТЕ ЖИВОТ И ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ПРИ ЭТОМ НАПРЯГАЮТСЯ ПЛЕЧИ И  
МЫШЦЫ СПИНЫ

+ НАПРЯЖЕНИЕ В ЗОНЕ ПРОМЕЖНОСТИ: СВЕДИТЕ ЯГОДИЦЫ И ВТЯНИТЕ  
ПРОМЕЖНОСТЬ В СЕБЯ

# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

## 2. НОГИ

ХОРОШЕНЬКО СОГНИТЕ ПАЛЬЦЫ НОГ

+СОГНУТЬ СТОПЫ НА СЕБЯ, СВЕДИТЕ НОСКИ И РАЗВЕДИТЕ ПЯТКИ (ПОЗА КОСОЛАПОГО МЕДВЕЖОНКА)

+БЕДРА И ЯГОДИЦЫ – НАПРЯГИТЕ ЯГОДИЦЫ И ПОКАЧАЙТЕСЬ НА НИХ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ (НЕВАЛЯШКА). ВЫТЯНИТЕ НОГИ ВПЕРЕД ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ И ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК НАПРЯГАЮТСЯ МЫШЦЫ БЕДРА

# СОЕДИНЯЕМ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОДНО

- ПОЧУВСТВУЙТЕ ЕДИНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ВСЕХ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, ОТ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ ДО ЯГОДИЦ
- ОДНОВРЕМЕННО НАПРЯГИТЕ НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ, ПРЕСС И МЫШЦЫ ПРОМЕЖНОСТИ

# НАПРЯГАЕМСЯ ЦЕЛИКОМ

- ВЕРХ+НИЗ
- НА СЧЕТ «РАЗ» СТАРАЕМСЯ НАПРЯЧЬСЯ НА ВСЕ 100%. ЗАТЕМ, СЧИТАЯ ДО 10, СТАРАТЬСЯ НЕ ОСЛАБЛЯТЬ, А УСИЛИВАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ
- **НАПРЯЖЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОДИНАКОВО МАКСИМАЛЬНО СИЛЬНЫМ ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА**
- **ПОСЛЕ НАПРЯЖЕНИЯ ДОЛЖНО ПОСЛЕДОВАТЬ ПОЛНОЦЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ**
- ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО 7-10 РАЗ, ПОКА НЕ НАУЧИТЕСЬ ПРОИЗВОЛЬНО, БЫСТРО И ПОЛНОЦЕННО РАССЛАБЛЯТЬСЯ

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

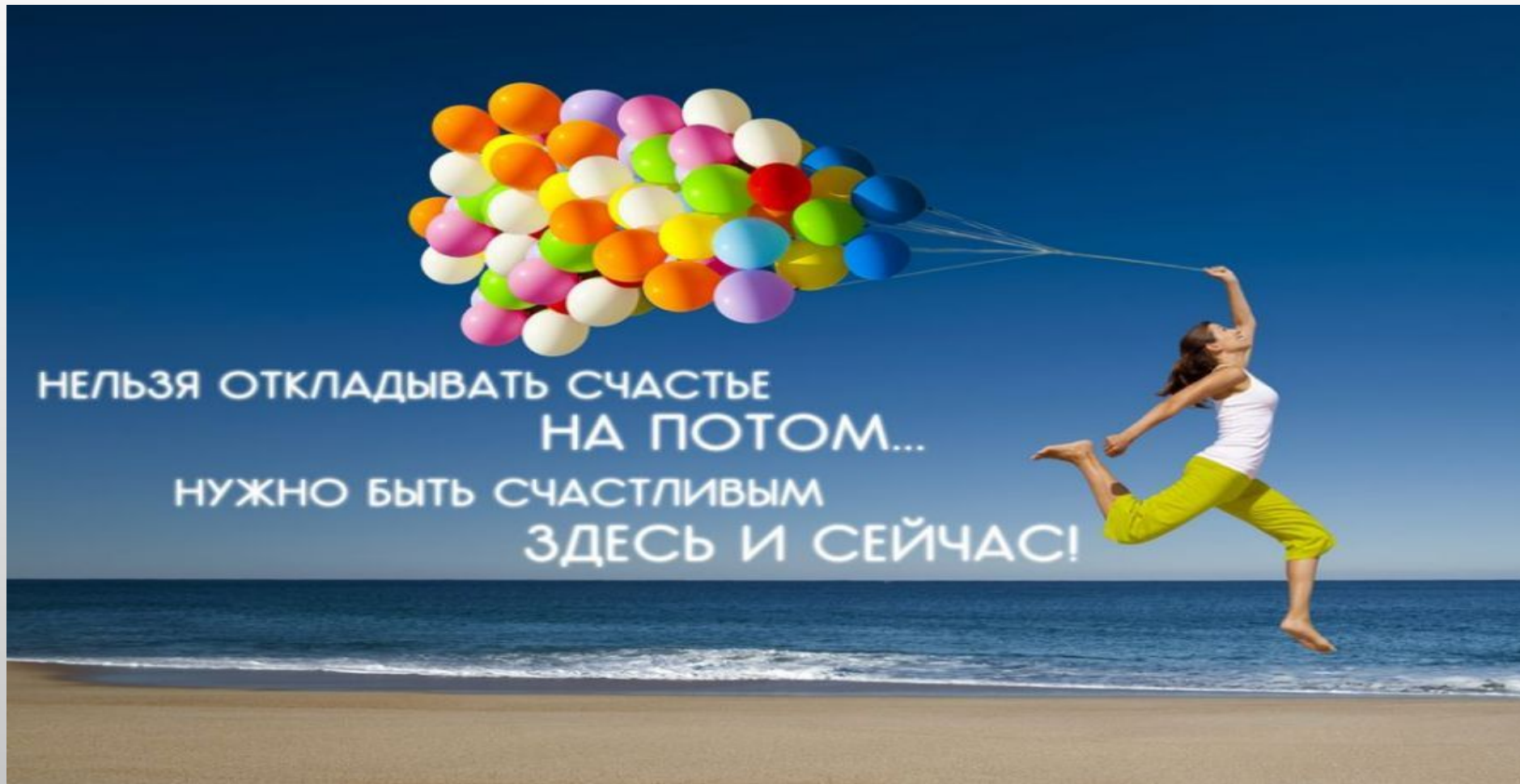
- УПРАЖНЕНИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНО ПРИ ИНФЕКЦИЯХ, БЕРЕМЕННОСТИ, А ТАКЖЕ В СЛУЧАЯХ, КОГДА ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОГРАНИЧЕНА ВРАЧОМ (НАПРИМЕР ПРИ СОСУДИСТЫХ ИЛИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ)
- В ВОЗРАСТЕ ПОСЛЕ 60 ЛЕТ НЕОБХОДИМ КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
- ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ, НЕ СВЯЗАННЫЕ С ТЕМИ ИЛИ ИНЫМИ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ МАССАЖ И ПРОДОЛЖАЙТЕ ЗАНЯТИЯ В ПРЕЖНЕМ РЕЖИМЕ

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

**РАССКАЖИТЕ О ВАШИХ ОЩУЩЕНИЯХ**



# «ЖИВИ НАСТОЯЩИМ»



НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ СЧАСТЬЕ  
НА ПОТОМ...  
НУЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ  
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!

- ЕСЛИ МЫ НЕ РАЗВОРАЧИВАЕМ ВРЕМЯ НА ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ, А ЖИВЁМ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС», ТО МЫ НЕ ИСПЫТЫВАЕМ ТРЕВОГ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА.
- ЧТОБЫ РАССТРОИТЬСЯ ИЛИ ИСПУГАТЬСЯ, НАДО ВЫПАСТЬ ИЗ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС», РАЗВЕРНУТЬ ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ – ВСПОМНИТЬ ПЛОХОЕ И ПОДУМАТЬ О ПЛОХОМ – ТОЛЬКО ТОГДА СТРАХ СТАНЕТ ВОЗМОЖНЫМ.
- ПОЭТОМУ, ЧТОБЫ НЕ ИСПЫТЫВАТЬ СТРАХОВ, НУЖНО НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС».



- **НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОШЛОГО, К КОТОРОМУ ВЫ ВСЕ ВРЕМЯ ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ, УЖЕ НЕТ;**
- **А БУДУЩЕГО, В КОТОРОЕ МЫ ТАК ОТЧАЯННО СТРЕМИМСЯ, ЕЩЁ НЕТ!**
- **ЕСТЬ ТОЛЬКО СЕЙЧАС, ТОЛЬКО ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ В ДАННЫЙ МОМЕНТ.**
- **НАСТОЯЩЕЕ – ЭТО СЕЙЧАС.**



- БЫТЬ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» – ЭТО ЗНАЧИТ СДЕЛАТЬ ВЫБОР МЕЖДУ ПОСТОЯННЫМИ РАЗМЫШЛЕНИЯМИ И ПРЕДПОЛОЖЕНИЯМИ В ПОЛЬЗУ ВОСПРИЯТИЯ И ЧУВСТВА.
- В «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» НЕТ НИЧЕГО, КРОМЕ ВАШИХ ОЩУЩЕНИЙ, НО ВЫ И ЕСТЬ ВАШЕ ОЩУЩЕНИЕ.
- ОТДАЙТЕСЬ СВОЕМУ ОЩУЩЕНИЮ, ОБРАТИТЕСЬ К СЕБЕ.



# ПЕРВЫЙ ЭТАП

- УЧИТЕСЬ ВИДЕТЬ: НАЧИНАЯ КАЖДОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ СО СЛОВ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС Я ВИЖУ...», ПЕРЕЧИСЛЯЙТЕ ОКРУЖАЮЩИЕ ВАС ПРЕДМЕТЫ; ВГЛЯДЫВАЙТЕСЬ И РАЗГЛЯДЫВАЙТЕ ИХ.
- УЧИТЕСЬ СЛЫШАТЬ: ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И СЛУШАЙТЕ ЗВУКИ, ВСТРЕЧАЙТЕ И ПРОВОЖАЙТЕ ИХ, ОЩУТИТЕ СЕБЯ ПОГРУЖЕННЫМ В ПОЛЕ ЗВУКА.
- УЧИТЕСЬ ОЩУЩАТЬ: СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА СВОИХ ФИЗИЧЕСКИХ ОЩУЩЕНИЯХ, ОЩУТИТЕ ВСЕ, С ЧЕМ СОПРИКАСАЕТСЯ ПОВЕРХНОСТЬ ВАШЕГО ТЕЛА, КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ ПОРОЖДАЮТ ЭТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ;

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ЧУВСТВА НАПРЯЖЕНИЯ, РАССЛАБЛЕНИЯ, ТЕПЛА, ЛЁГКОСТИ, ТЯЖЕСТИ, СДАВЛЕНИЯ ВНУТРИ ВАШЕГО ТЕЛА.

## ВТОРОЙ ЭТАП

- ОТСЛЕЖИВАЙТЕ СВОИ ОЦЕНКИ, ОСОЗНАВАЙТЕ, ЧТО ОЦЕНИВАЕТЕ И СРАВНИВАЕТЕ;
- ОСОЗНАЙТЕ НЕРЕАЛЬНОСТЬ («ПОВЕРХНОСТНОСТЬ») ОЦЕНКИ (СРАВНЕНИЯ), ВСПОМНИТЕ, ЧТО ТАКИМ ОБРАЗОМ ВЫ РАЗВОРАЧИВАЕТЕ ВРЕМЯ (ПРОШЛОЕ, КОТОРОГО УЖЕ НЕТ, И БУДУЩЕЕ, КОТОРОГО ЕЩЁ НЕТ);
- ЗАМЕНЯЙТЕ ОЦЕНКУ (СРАВНЕНИЕ) НА РЕАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ (ОЩУЩЕНИЯ): ВНИМАТЕЛЬНОЕ ВГЛЯДЫВАНИЕ, ВСЛУШИВАНИЕ, ПЕРЕЖИВАНИЕ ОЩУЩЕНИЙ;
- ОЩУТИТЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОСТЬ ОЩУЩЕНИЙ ОЦЕНКЕ.

# ТРЕТИЙ ЭТАП

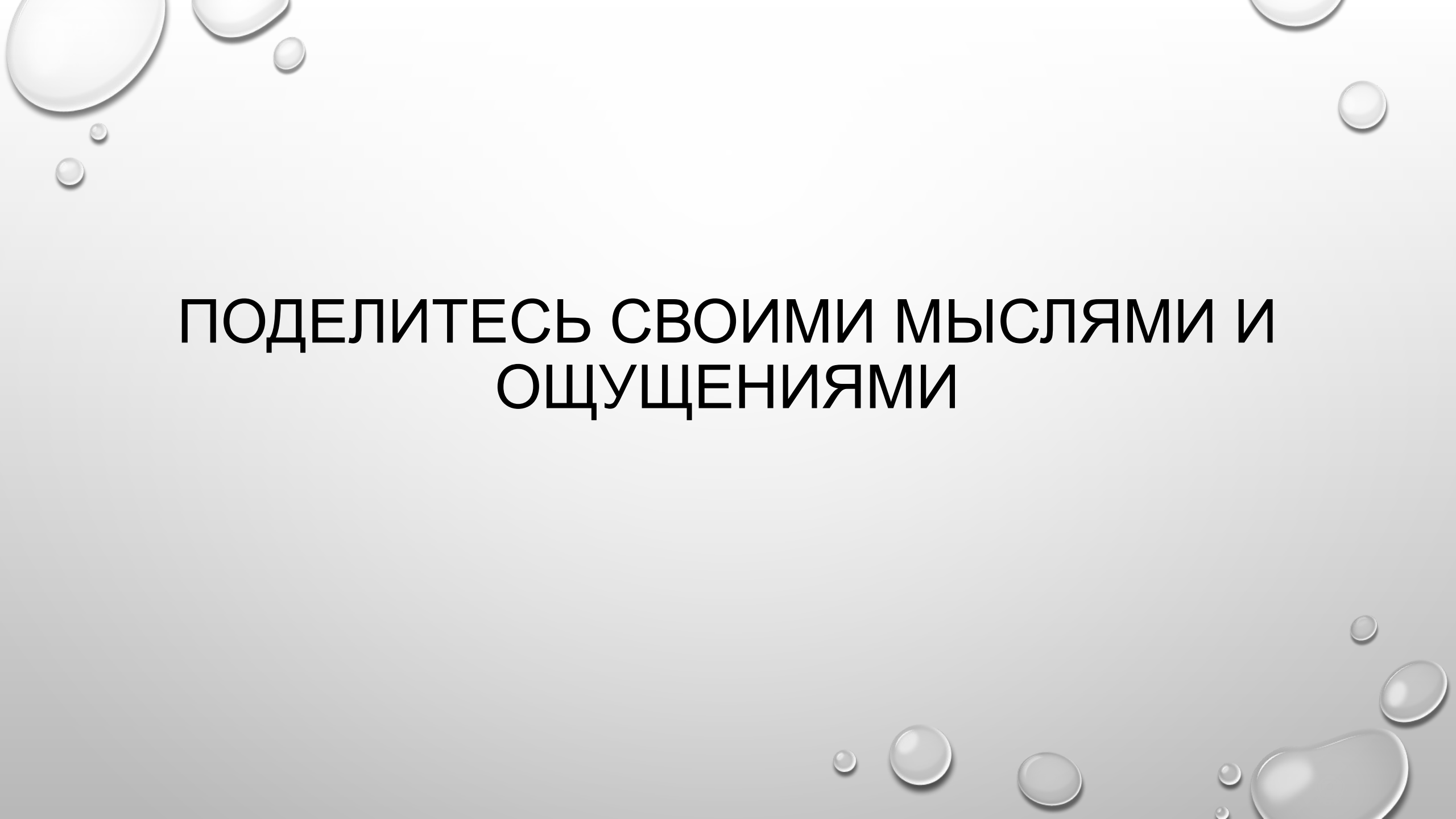
- СОЧЕТАЙТЕ ПООЧЕРЁДНО УМЕНИЕ СЛЫШАТЬ И ВИДЕТЬ;
- ВИДЕТЬ И ОЩУЩАТЬ;
- СЛЫШАТЬ И ОЩУЩАТЬ.
  
- ПОСЛЕ ЭТОГО НАУЧИТЕСЬ ОДНОВРЕМЕННО ВИДЕТЬ, СЛЫШАТЬ И ОЩУЩАТЬ.
- ДОБЕЙТЕСЬ ЭФФЕКТА «ПРОВАЛА» В СВОИ ОЩУЩЕНИЯ.



# ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП

- ВЫПОЛНЯЯ СВОИ ОБЫЧНЫЕ ДЕЛА, ПЫТАЙТЕСЬ БЫТЬ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС», ТО ЕСТЬ ВИДЕТЬ, СЛЫШАТЬ И ОЩУЩАТЬ
- ВНЕСИТЕ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» В СВОЮ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ.
- СНАЧАЛА – ТРИ РАЗА В ДЕНЬ ПО 5 МИНУТ, ЗАТЕМ – 3 РАЗА ПО 10 МИНУТ...
- ЧЕМ ДАЛЬШЕ – ТЕМ ДОЛЬШЕ, ВЫПОЛНЯТЬ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА В СОСТОЯНИИ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»



The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

**ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ МЫСЛЯМИ И  
ОЩУЩЕНИЯМИ**

# СНЯТИЕ СТРЕССА ДЕЙСТВИЕМ

- **ЗАМЕНЯЙТЕ ПРОГНОЗЫ НА ПЛАНИРОВАНИЕ.**
- **ОТСЛЕЖИВАЙТЕ И УНИЧТОЖАЙТЕ ИХ.**
- **ДЕЛАЙТЕ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ОТ ВАС ЗАВИСИТ. А ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ОТ ВАС НЕ ЗАВИСИТ, НЕЧЕГО И ПЕРЕЖИВАТЬ. ВСЕ РАВНО ВСЕ БУДЕТ ТАК, КАК БУДЕТ**
- **ЕСЛИ ВАМ НЕ НУЖНЫ ЛИШНИЕ ПРОБЛЕМЫ, ЖИВИТЕ НАСТОЯЩИМ И ДЕЛАЙТЕ ВСЕ ОТ ВАС ЗАВИСЯЩЕЕ ДЛЯ ДОСТОЙНОГО БУДУЩЕГО. ПОЛАГАЙТЕСЬ НА СУДЬБУ И НЕ СТАРАЙТЕСЬ ЕЙ ПРОТИВОСТОЯТЬ.**

# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

- РАССЛАБЬТЕСЬ И ОЩУТИТЕ СЕБЯ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС».
- ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ВЫ ПРОГНОЗИРУЕТЕ, ТО ЕСТЬ ДУМАЕТЕ О ТОМ, ЧТО НИКАК ОТ ВАС НЕ ЗАВИСИТ И ПРОИЗОЙДЁТ ТАК, КАК ПРОИЗОЙДЁТ, ХОТИТЕ ВЫ ЭТОГО ИЛИ НЕТ;
- ПРИ ЭТОМ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ПРОГНОЗ – ЭТО, ПО СУТИ ДЕЛА, ВАША ФАНТАЗИЯ, ПЛОД ВАШЕГО ВООБРАЖЕНИЯ, А КАКОЙ БУДЕТ РЕАЛЬНОСТЬ, ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ.
- ПОДУМАЙТЕ О СЕБЕ, О ТОМ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТО В ЭТОЙ СИТУАЦИИ ЗАВИСИТ ОТ ВАС, КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВЫ МОЖЕТЕ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧЕМ ВЫ СЕЙЧАС МОЖЕТЕ ЗАНЯТЬСЯ.
- ТЕПЕРЬ РЕАЛИЗУЙТЕ СВОЙ ПЛАН, ТО ЕСТЬ ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ОТ ВАС ЗАВИСИТ, И ТО, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ.

- КОГДА ВЫ НУЖДАЕТЕСЬ В ЧУВСТВЕ ОПОРЫ, КОГДА ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ПРИЛИВЫ УНЫНИЯ И РАЗОЧАРОВАНИЯ, ОБРАТИТЕСЬ К «ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ВОСПОМИНАНИЯМ».
- ВСПОМНИТЕ ВСЕ САМОЕ ХОРОШЕЕ, ЧТО БЫЛО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ, ПОДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧЕГО ВЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО ХОТИТЕ, НА ЧТО НАДЕЕТЕСЬ.
- ПУСТЬ МЕЧТА КАЖЕТСЯ ВАМ НЕСБЫТОЧНОЙ, НО НЕ БОЙТЕСЬ ИДТИ К НЕЙ.
- СКАЖИТЕ СЕБЕ: «**ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО**», – И ПРИНИМАЙТЕСЬ ЗА ДЕЛО.



- **ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ОЗЛОБЛЕННОСТЬ ИЛИ УСТАЛОСТЬ, ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ЭТО ВАШ ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ**
- КАК БЫ ВЫ ХОТЕЛИ ЕГО ПРОЖИТЬ?
- КАК ВЫ СМОТРИТЕ НА ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ, ПОНИМАЯ, ЧТО ЭТО ВАША ПОСЛЕДНЯЯ ВСТРЕЧА?
- КОГДА В СЕРДЦЕ РОДЯТСЯ БЛАГОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ И ДОВЕРИЕ, ПОСТУПАЙТЕ В СООТВЕТСТВИИ С ЭТИМИ ЧУВСТВАМИ



The image features a light gray background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

**ПОДЕЛИТЕСЬ ВАШИМИ МЫСЛЯМИ ПО  
ЭТОМУ ПОВОДУ**

**СПАСИБО ЗА РАБОТУ!**

