

5 вещей, которые ты видишь

Сделай это прямо сейчас

Найди глазами
и назови
5 предметов

Воспроизведи
4 ощущения
(потрогай предметы
или ущипни себя)

Найди 3 звука
вокруг тебя
(и сосредоточься на них)

Почувствуй
2 запаха

Найди 1 вкус

На чем ты
сфокусирован?

Вот видишь — все меняется
И твоя ситуация изменится

телефон доверия

8 800 2000 122 или 124



техника
5-4-3-2-1



ДЕПАРТАМЕНТ
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ,
ГРАЖДАНСКИХ ИНИЦИАТИВ
И ВНЕШНИХ СВЯЗЕЙ ЮГРЫ

ОЮГРА
молодёжный центр

БУДЕМО РЯДОМ

Всероссийский информационно
просветительский проект

через год ты
будешь смеяться
над тем,

что казалось
невозможным
сегодня

отправь сообщение
себе в будущее и пожелай

телефон доверия

8 800 2000 122 или 124



капсула времени



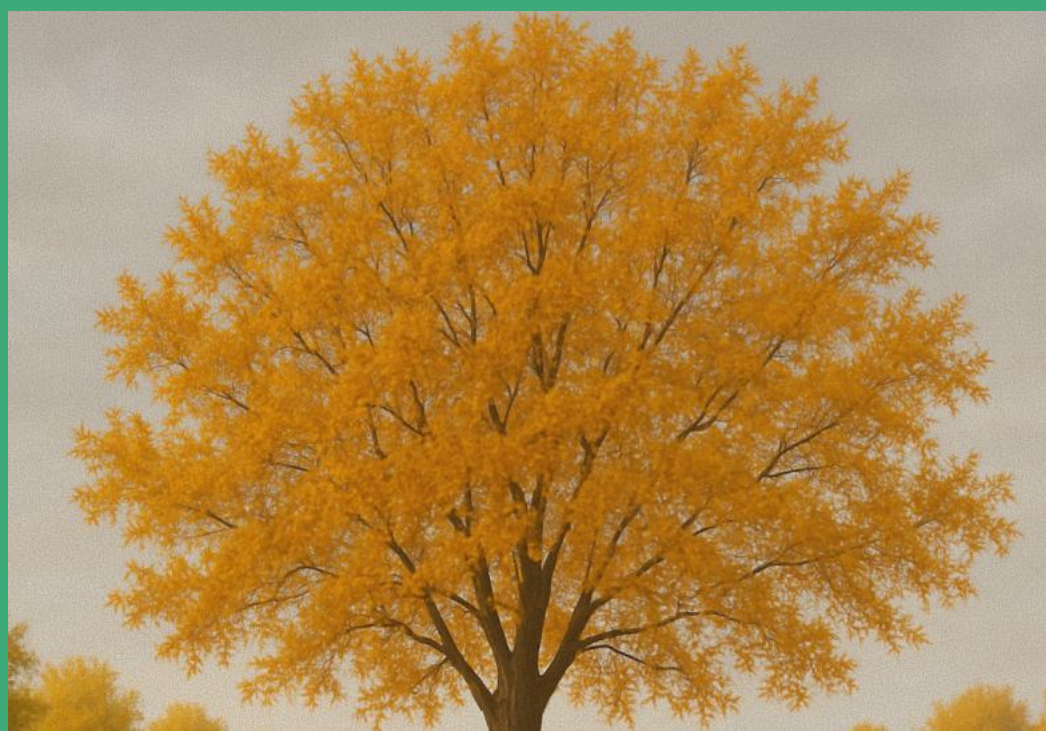
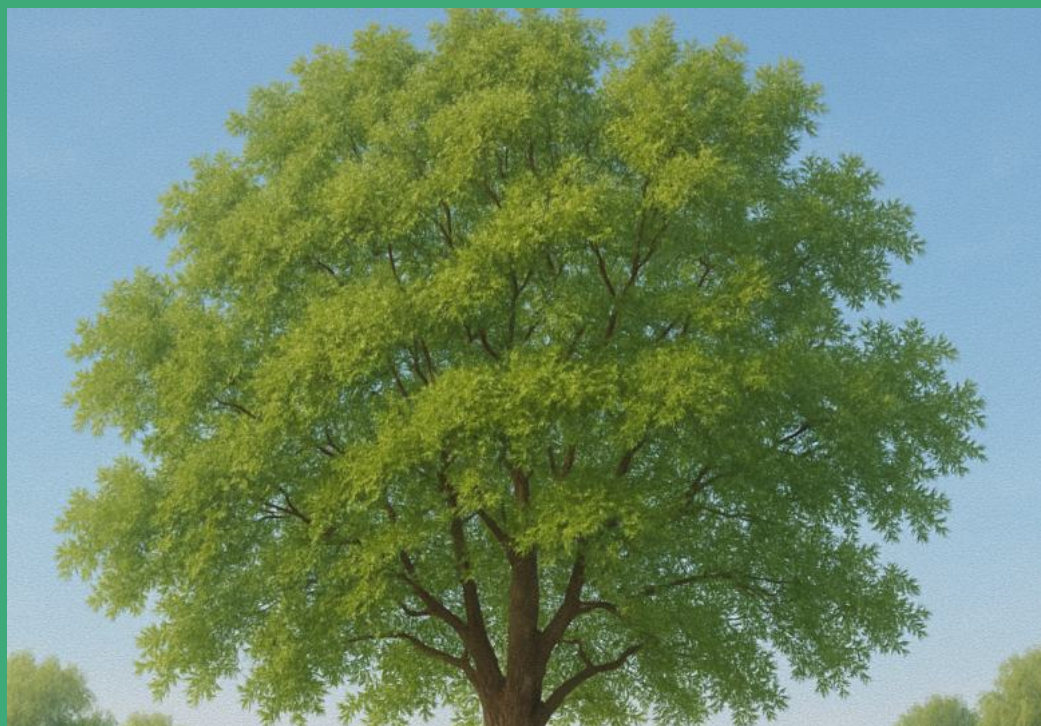
ДЕПАРТАМЕНТ
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ,
ГРАЖДАНСКИХ ИНИЦИАТИВ
И ВНЕШНИХ СВЯЗЕЙ ЮГРЫ

О!ЮГРА
молодёжный центр

БУДЕМО РЯДОМ

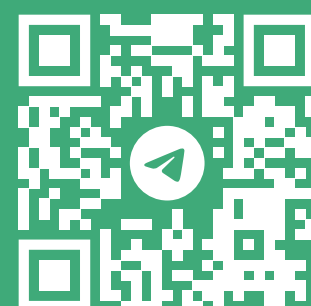
Всероссийский информационно
просветительский проект

каждые 7 лет ты — НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК



Все клетки тела обновляются
Ты можешь измениться

телефон доверия
8 800 2000 122 или **124**



кем ты станешь
в будущем?

ДЫШИ СО МНОЙ ПРЯМО СЕЙЧАС

4 счёта ВДОХ

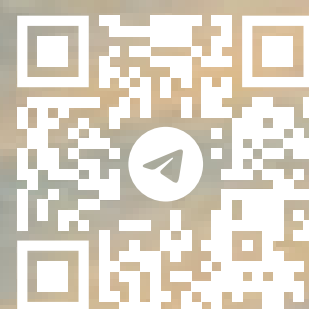
4 счёта ПАУЗА



4 счёта ПАУЗА

4 счёта ВЫДОХ

телефон доверия
8 800 2000 122 или 124



чат бот



ДЕПАРТАМЕНТ
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ,
ГРАЖДАНСКИХ ИНИЦИАТИВ
И ВНЕШНИХ СВЯЗЕЙ ЮГРЫ

ОЮГРА
молодёжный центр

БУДЕМО РЯДОМ

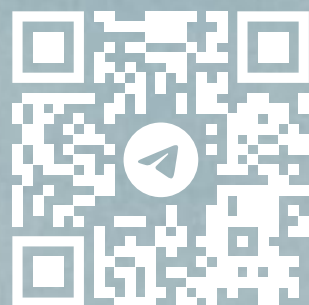
Всероссийский информационно
просветительский проект

КРИЗИС — (в переводе с китайского) это время возможностей

危机

и тебе хватит сил, чтобы увидеть их

телефон доверия
8 800 2000 122 или 124



дыхательные
практики

ТВОЁ ТЕЛО— твоей союзник

оно поможет
прожить твои чувства

✦ Потянись

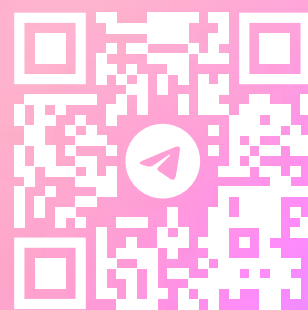
✦ Походи

✦ Помассируй ладони

по QR-коду ты найдешь больше практик

телефон доверия

8 800 2000 122 или 124



телесные практики