



Na skupnosti za mlade, To sem jaz, so pripravili odlične zvočne posnetke, kjer najdete zvočne posnetke za samopomoč v čustveni stiski. Skozi vodene vaje vizualizacije in sproščanja izkusimo uporabne tehnike, s katerimi lahko prekinemo tok negativnih misli in zmanjšamo intenzivnost morebitnih neprijetnih čustev. V času negotovosti in porasta potencialnih stresnih dejavnikov, vsekakor priporočljive vsebine.

Avtorji zvočnega gradiva za samopomoč: Miran Babič, mag. Tadeja Batagelj, Heliodor Cvetko, Martina Kukovec, dr. Mitja Muršič, mag. Alenka Seršen Fras. Voditeljici vaj in bralki zvočnega gradiva za samopomoč: mag. Alenka Tančič Grum, Maruša Naglič

Povezave do posnetkov:

<https://www.tosemjaz.net/.../avdio-gradiva-in-vodene.../>