

Как определить свою «маску стресса» и снять её за 10 минут без косметолога


Практический гайд для тех, кто хочет вернуть лицу лёгкость и свежесть — прямо сейчас



Что такое «маска стресса»?

Это напряжение в лице, которое вы не замечаете — но которое незаметно меняет ваш облик каждый день.

- усиливает отёки
- «утяжеляет» черты лица
- добавляет возраст
- делает лицо уставшим даже после отдыха

 Стресс «застревает» в мышцах лица и шеи. Пока напряжение не снято — лицо не расслабляется.

Что такое «маска стресса»?

Как это выглядит

- Зажатая челюсть
- Напряжённый лоб
- Тяжёлый взгляд
- Опущенные уголки губ
- Ощущение «лицо каменное»

Это и есть ваша индивидуальная маска стресса

У каждого человека — своя зона напряжения. Одни зажимают челюсть, другие — лоб, третьи — шею. Важно определить именно вашу маску, чтобы работать точно и эффективно.

Тест: определи свою маску стресса

Отметьте всё, что вам откликается 📌

1

Челюстная маска

- Сжимаю зубы
- Чувствую напряжение в нижней челюсти
- Часто прикусываю губу или щёку
- Есть ощущение давления в лице

Это даёт: отёк нижней трети, второй подбородок, тяжёлое лицо

2

Лобная маска

- Часто хмурюсь
- Поднимаю брови
- Напряжение в лбу
- «Давит» в голове

Это даёт: морщины, отёк вокруг глаз, усталый взгляд

3

Глазная маска

- Напряжение вокруг глаз
- Хочется «прищуриться»
- Тяжесть в веках
- Мешки под глазами

Это даёт: отёки, тёмные круги, «закрытое» лицо

4

Шейная маска *(самая важная)*

- Напряжение в шее
- Зажатые плечи
- Ощущение «тянет вниз»
- Сутулость

Это даёт: отёки лица, потерю овала, второй подбородок

1–2 зоны

Это ваша **основная маска** — работайте точно с этими зонами

3–4 зоны

Стресс **системный** — важно работать комплексно со всем лицом и шеей

Снятие маски за 10 минут

Три простых шага, которые можно сделать прямо сейчас — без инструментов и косметолога.

Шаг 1 — Расслабляем глаза (2 минуты)

Закройте глаза. Положите ладони на область глаз — без давления. Просто дайте теплу «провалиться» внутрь. Вы почувствуете, как напряжение уходит.

Шаг 2 — Расслабление лба (2 минуты)

Положите пальцы на лоб. Сделайте лёгкие разглаживающие движения от центра к вискам. Без давления — только мягкость.

Шаг 3 — Шея: ключ ко всему (4 минуты)

Проведите ладонями от уха вниз к ключицам — медленно, мягко, 7–10 раз с каждой стороны. Затем мягкие круговые движения над ключицами. Это открывает «коридор» для лимфы.

✔️ 👉 Всего 10 минут — и лицо заметно светлеет, черты становятся мягче, взгляд — открытее.

Что дальше?

Этот гайд — только первый шаг. На вебинаре я покажу всё, что нужно для настоящего результата.



Почему лицо «тяжелеет»



Как реально убрать отёки



Лёгкость и свежесть лица



Результат, который держится

👉 Если вам откликнулся этот гайд — **приходите на вебинар.**

