



Ты в ресурсе?

Ресурс – это условие, позволяющие получить желаемый результат.

Говоря о ресурсном состоянии, человек имеет в виду, что он полон энергии, моральных и физических сил для достижения целей, доволен своей жизнью и позитивно смотрит в будущее.

Ресурсность состоит из нескольких уровней:

- **Физический**
- **Психический**
- **Энергетический**
- **Духовный**

Так как же определить состояние нересурсности?

Психологи выделяют несколько **признаков подобного состояния:**

- никуда не хочется идти;
 - чувство опустошения;
 - отсутствие сил разговаривать с кем-либо;
 - низкий порог раздражительности (даже малейшее прикосновение может вывести из себя);
 - дискомфорт на физическом уровне (сонливость, боль в теле);
 - не получается слушать собеседника и усваивать информацию;
- потеря интереса к чему-либо

Пожиратели ресурсов:

- постоянное обдумывание и анализ ситуаций, которые произошли в прошлом;
- беспорядок в квартире, на работе;
- отсутствие интересов, увлечений и даже самых незначительных радостей в жизни;
- обида и злость на кого-либо;
- подарки от бывших возлюбленных;
- поломанные вещи в доме, незавершенные ремонт;
- школьные домашние задания, которые вы делаете вместе с детьми или за детей;
- выходные, проведенные в гонке по магазинам;
- несоответствие затраченных трудовых ресурсов и вознаграждения;
- негативное окружение;
- финансовые долги;
- старая и ненужная одежда, от которой вы устали;
- посуда со сколами, не радующая глаз;
- сон в одной кровати с детьми на регулярной основе.

Как войти в ресурсное состояние?

1. достичь ресурсного состояния можно с помощью **рутины**. Повторение одних и тех же действий изо дня в день помогает **регулировать эмоции** и дарит ощущение уверенности в завтрашнем дне. Составьте расписание на день и повторяйте его, добавляя новые цели.
2. **Ограничьте информационный поток**
3. **Общайтесь в месенджерах из состояния спокойствия**, не поддавайтесь панике и провокациям в соц. Сетях
4. **Сформируйте модель себя**, которая вас устраивает, и проживайте ее уже сейчас. Представьте, что вы уже находитесь в требуемом состоянии: вы энергичны, полны сил, у вас отличное настроение.
5. Не забывайте следить за **физическим здоровьем**: физическая нагрузка, прогулка, полноценный сон, отдых.
6. **Найдите пример для вдохновения**: чьим примером жизни, **достижения цели**, поведения вы восхищаетесь?
7. **Делайте заготовки**: если вы что-то запланировали, подготавливайтесь к выполнению задач заранее.
8. **Отложите дело**: старайтесь не посвящать весь день одной деятельности.
9. **Не забывайте про биоритмы**: кто-то эффективнее работает в утренние часы, а кто-то начинает чувствовать прилив сил и энергии ближе к вечеру.
10. **Расставляйте приоритеты**: при планировании дня разделите дела на важные и не важные, срочные и не срочные.
11. **Поддерживайте контакт с близкими**: общайтесь с теми, кто поддерживает и понимает вас, наполняет энергией.

Ресурсное состояние – это идеальное состояние для полноценной жизни, когда сил и энергии хватает на все, что запланировано. Но не стоит надеяться, что, достигнув его однажды, вы сможете пробыть в нем очень долго или вовсе сохранить навсегда.

Человек – это сосуд, который не только требует должного наполнения, но и своевременной реставрации, ведь в жизни так много поводов расколоться на несколько частей.

Спасибо за внимание!