



В ПОИСКЕ РЕСУРСОВ

Практика с Еленой Ахромеевой

2020

Что такое ресурс?

Ресурс или ресурсное состояние - это такое состояние, в котором мы получаем доступ к своим внутренним качествам, способностям, возможностям, желаниям и ценностям.

Это состояние максимальной эффективности, драйва, включенности.

- Нет правильного/не правильного, хорошего/плохого ресурса
- Есть подходящий/не подходящий именно Вам ресурс

Упражнение "Мое ресурсное состояние - это..."

Вспомните ощущение "жизнь наладилась, у меня все есть для счастья. Я полон сил и энергии. Я понимаю и принимаю себя. Я здоров".

Выделите маркером те характеристики, которые описывают Ваше состояние, когда Вы в ресурсе:

- хорошее настроение;
- прилив сил, энергии;
- уверенность в себе;
- спокойствие;
- энтузиазм;
- радость, воодушевление, восторг;
- внутренняя свобода, раскрепощенность;
- высокая работоспособность;
- творческий подъем;
- способность получать удовольствие от того, что вы делаете;
- открытость, доброжелательность;
- способность легко общаться;
- эмпатия — способность понять чувства другого человека;
- удовольствие от физической активности;
- чувство полноты жизни;
- любовь к людям, к миру;
- удовлетворение от успеха, от того, что вы смогли достичь цели или справиться со сложной задачей;
- чувство, что вас любят, понимают, одобряют;
- восхищение перед красотой природы или искусства;
- чувство больших перспектив и возможностей, раскрывающихся перед вами;
- способность нравиться себе самому, быть собой, принимать себя таким, как есть.

Напишите свои характеристики, описывающие Ваше ресурсное состояние:

Упражнение "Что меня истощает?"

Есть ли на душе переживания и чувства, с которыми Вы ни с кем, никогда не делились? Эти переживания тратят жизненную энергию в "фоновом режиме". Попробуйте их написать на бумаге.

Техника «5 вещей для меня»

Упражнение рассчитано на спонтанность, то есть писать надо быстро и не раздумывать. Скорость помогает преодолеть внутреннее сопротивление.

Перечислите:

Пять хобби, которые вам интересны:

Пять учебных курсов, которые вы хотели бы изучить:

Пять навыков, которыми вы хотели бы овладеть:

Пять занятий, которые когда-то доставляли вам удовольствие:

Пять глупостей, которые вам когда-либо хотелось совершить:

Упражнение "Поиск внутренних и внешних ресурсов"

1. Любимые занятия, которые дают силы (не обязательно хобби):

2. Охарактеризуйте себя 10 прилагательными:

3. Какие черты характера Вам в себе нравятся?

4. Какие черты в себе не устраивают?

5. Как Вы справляетесь с трудностями?

6. Какие у Вас есть мечты?

7. Как другие люди воспринимают Вас, по вашему мнению?

8. Чем Вы гордитесь больше всего в жизни?

9. Чего Вам не хватает для душевного удовлетворения?

10. Какие способности Вы бы хотели в себе развить?

11. Что бы Вы хотели изменить в себе?

12. На кого Вы можете положиться, довериться, поговорить по душам?

13. Каким был лучший комплимент, который Вам когда-либо говорили? (не обязательно про внешность, возможно про какое-то Ваше качество или умение)

14. Что вызывает в Вас нежность?

15. Если бы Вы писали книгу, о чем бы она была?

16. Вспомните самый счастливый день своей жизни:

17. Если бы Вы умели путешествовать во времени и увидели себя 3 года назад, какой совет Вы бы дали себе?

18. Если бы Вы были животным, то каким? Какие главные черты характера у этого животного?

Упражнение "Идеальный день"

Представьте себе идеальный мир, в котором Вам хорошо, Вас ничего не беспокоит.

Вы проснулись. Что Вы ощущали после пробуждения?

Чем бы занялись первым делом?

Чем продолжился бы ваш день?

Детально опишите день вашей идеальной жизни, как бы он прошел?

Какие чувства вызывает у вас ваша идеальная жизнь?

Чем она отличается от реальности? Что это говорит о вашей жизни и желаниях сейчас?

Помните!

Если кажется, что "все плохо"-это значит, что Вы потеряли **доступ** к своим ресурсам. Но не сами ресурсы. Ресурсы есть всегда. Надо просто заняться их поисками.

Творческое задание "Коллаж"

Найдите в интернете 10 картинок с образами, символами, которые характеризуют "Настоящую женщину".

Распечатайте и приклейте сюда.