

Ресурсы — это жизненно необходимая энергия, наши силы и здоровье, всё то, что позволяет нам быть энергичными, активными, уверенными и счастливыми.

Ресурсы бывают внешние и внутренние.

Внешние ресурсы — это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи.

Внешние ресурсы:

- семья, родственники
- друзья, приятели, знакомые
- коллеги, одноклассники
- наставники, руководство
- компании, организации
- доход, материальные ценности

Внутренние ресурсы — это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри.

Внутренние ресурсы:

- здоровье физическое и психологическое
- характер
- интеллектуальные способности
- навыки, умения, опыт
- позитивное мышление и эмоции
- самооценка и уверенность в себе
- самообладание, волевые качества
- саморазвитие

Каковы признаки сниженного жизненного ресурса?

Постоянная усталость.

Отсутствие интереса к жизни.

Использование шаблонного поведения. повторяющееся длительное время.

Неудовлетворённость от реализованных задач.

Неспособность получать удовольствие, преобладание негативных эмоций.

Причины быстрого расхода энергии кроются чаще всего в нелюбимых обязательствах, скучных делах, во всём том, что нужно делать, потому что «надо». Насколько ваша жизнь наполнена похожими событиями? Так и получается, что вместо того, чтобы приумножить жизненную энергию гордостью от проделанной работы, любовью, интересом, радостью от помощи другим, мы расходует свои силы.

Как пополнить жизненную энергию?

Прибавляет сил всё то, что способствует проявлению положительных эмоций: любимое созидательное или активное хобби, общение с позитивными друзьями и домашними любимцами, техники расслабления, релаксации, спорт, танцевальные движения, прогулки и путешествия, вкусные для Вас блюда, фрукты, овощи, любимая музыка (звуки), запахи, привлекательные визуальные образы, фотографии, любимые ощущения. Каждому нужен свой объём ресурсов. Поэтому нужно их копить и пополнять регулярно.

Всегда определяйте, какие ресурсы для Вас важнее!

Предстоящие дела можно планировать заранее. На день, на неделю, на год. И начинать планирование следует с определения своих целей. Представьте Вашу мечту, задумайтесь, что лично для вас является благополучной жизнью, чего вы хотите достичь сегодня, в чём преуспеть через пять лет?

Ещё один ресурс, тесно связанный со временем, — **это внимание** — мы не можем заниматься всем одновременно. Выберите свои текущие приоритеты. Например: заняться самообразованием, наладить отношения с родными, удачно завершить

крупный проект, уделить внимание хобби, поправить здоровье, улучшить фигуру. Оцените нынешнее положение дел в каждой из этих категорий по 10-балльной шкале, и начните уделять время, внимание и силы образованию, родным, работе, хобби и заботе о себе, а не просмотру сериалов, «сидением» на компьютерных сайтах или пустой болтовне с неинтересными Вам людьми. Отмечайте свой прогресс и будет гораздо проще придерживаться составленного плана. Планы можно периодически пересматривать и корректировать их, так как жизнь стремительна и изменчива.

Распределяйте и пополняйте энергию

Очень много сил уходит вовсе не на физическую активность или плодотворную умственную работу. Нашу энергию крадут сожаления, тревоги и страхи, беспокойство о своих и чужих проблемах, вредные привычки и излишества, нерешённые дела, самообвинения и отрицательные эмоции, иногда переходящие в апатию и депрессию. Внимательно следите за своим психическим состоянием, а в случае необходимости — подключайте специалистов, которые помогут проанализировать ситуацию, осознать проблему и найти эффективные решения (психолог, психотерапевт, врач и т.д.)

Высыпайтесь, бывайте наедине с собой, если Вам это нужно, но, если чувствуете себя в силах заняться делами — не откладывайте их на завтра, вновь попадаясь в ловушку чувства вины и потери энергии.

Заботьтесь о здоровье

Важно следить за своим здоровьем, от его состояния во многом зависит качество, а иногда и продолжительность нашей жизни.

Здесь тоже поможет осознанность: задумайтесь о том, как и чем вы питаетесь, и составьте правильный рацион, сделайте привычкой ежедневную зарядку, занятия интересным для Вас видом спорта или физической активности, не пренебрегайте профилактическими медосмотрами, прислушивайтесь к своему организму и не игнорируйте тревожащие симптомы.

Вкладывайтесь в своё развитие

Используйте свободное время плодотворно: развивайте свои таланты, заодно подпитывая самооценку и позитивное мышление. Помните, что во многих хобби навыки вполне можно развить до профессионального уровня, получив, таким образом, интересную альтернативную специальность.

Считайте деньги

Совершая покупку, задумывайтесь, как долго зарабатывались деньги на неё, насколько она порадует вас и как долго будет полезна. И не забывайте тратить деньги на себя и свои интересы, а не только на потребности своей семьи или атрибуты моды и статуса.

Выстраивайте и поддерживайте социальные связи

Поддержка семьи, друзей, коллег, сообщества важна даже для самых самодостаточных людей. Нам не просто необходимы общение и признание – другие люди могут помочь нам получить новые возможности, информацию, навыки, контакты и связи. Посещайте новые места, общайтесь с людьми, разделяющими ваши взгляды и увлечения, налаживайте партнёрские отношения, смелее находите новых друзей – это возможно в любом возрасте. Качество Вашего окружения во

многом влияет на перспективы вашего благополучия и роста.

Не позволяйте «украсть» своё внимание

На это нацелены СМИ, маркетологи. Помните о собственных интересах, приоритетах, целях и планах, и уделяйте внимание им, а не участию в чужих играх.

Самый выгодный вклад ресурсов – это вклад в себя, в развитие своего потенциала, в своё здоровье, душевное равновесие и радость. Выберите подходящие лично вам способы распределения времени и пополнения энергии, и вы обязательно заметите, как это позитивно отразится на всех аспектах вашей жизни, помогая вам решать самые сложные жизненные задачи и воплощать в реальность ваши мечты.

ГБКУ АО «Котласский ЦСПСиД «Маяк»

г. Котлас, ул. Маяковского, д. 36-Б

Тел: 5-07-45, 8900-911-73-75

(педагог-психолог Булатова Наталья Александровна);

Директор: Сырникова Галина Евгеньевна

Наш сайт: <http://mayk-kotlas.nubex.ru>

Эл. почта — psycholog29@bk.ru

(круглосуточно)

Адрес для онлайн-консультации в

Скайпе: psycholog29

Министерство труда, занятости и
социального развития
Архангельской области



Государственное бюджетное комплексное
учреждение Архангельской области общего типа
«Котласский центр социальной помощи семье
и детям «Маяк»

Ресурсы личности

