

Ресурсная женщина — счастливая женщина, которая умеет радоваться, она вдохновлена, гармонична с природой и своим окружением, любит себя и транслирует это в мир.

Ресурсное состояние — это такое внутреннее ощущение, когда женщина наиболее сильна и наполнена, и в этом состоянии она находится в полном контроле над своей жизнью, ситуацией и в большей мере определяет своё будущее. В таком состоянии хочется творить, генерировать идеи и просто наслаждаться жизнью.

У такой женщины понятна Я-концепция:

- четкое понимание того, кто я,
- какая я,
- чего хочу,
- что мне нравится,
- не нравится,
- что я люблю,
- что не терплю,
- чем дорожу,
- что меня держит на Земле,
- как я хочу, чтоб меня видели другие,
- к чему иду,
- чего хочу достичь.

Главное, что поможет воплотить это в жизнь — это **разрешить себе наслаждаться жизнью и быть счастливой**. Примите тот факт, что каждый человек обладает всеми необходимыми ресурсами для изменения своего внутреннего состояния. Всё, что вам нужно, уже есть в окружающем мире, просто научитесь этим пользоваться.

Важно, доверять себе, миру, своему мужчине.

Пересмотрите своё окружение. Если женщина не чувствует себя в безопасности и

находится в том месте, где её организм подвержен постоянному стрессу, восстановление ресурса невозможно. **Раздражение и злость на работе или дома — важный звоночек о том, что такое окружение забирает ваши силы.** Необходимо находить способы уединения и научиться расставлять границы, чтобы чужие мысли и эмоции имели на вас минимальное влияние. Это не означает, что вам нужно поменять мужа, работу, рассориться с родственниками и полностью поменять друзей. Возможно, что-то придётся поменять, просто оказавшись в той же среде, но с другим наполнением и внутренним содержанием вы обнаружите совсем другой мир, отношения, возможности и поводы для радости. Научитесь отстаивать свои личные границы и не стесняйтесь озвучивать свои просьбы. А чтобы минимизировать конфликты и недовольства, говорите о себе, о том, что вам неприятно. Качество Вашего окружения во многом влияет на перспективы вашего благополучия и роста.

Самый опасный «убийца» женского ресурса — негативные мысли. Негативные чувства испепеляют человека изнутри, высасывают энергию, опустошают. Если вы осознаете, что вас гложут какие-то неприятные чувства, то проанализируйте их. Вам не нравится что-то в поведении коллеги или близкого человека? Тогда обсудите этот момент с ним, расставьте все точки над «и», но не держите это в себе.

Внутренний конфликт — один из сильнейших источник истощаемости женщины. Когда женщину что-то гнетет, она все это держит в себе и не позволяет выплеснуться на волю, то это прилично омрачает ее жизнь. Отбросьте установки из детства «девочка должна слушаться», «ты же

девочка» и подобные им фразы. Вы живой человек со своими чувствами и если вас что-то не устраивает, то это не повод терпеть, это возможность изменить свою жизнь. Все что вызывает внутренний конфликт, необходимо решать в кратчайшие сроки. Можно обратиться за помощью к специалистам: психологу, психотерапевту и т.п.

Выделите время на себя для создания гармонии внешней и внутренней

Внешняя гармония — это удовлетворенность своим внешним видом, телом. Чтобы войти в ресурсное состояние и начать наполнять себя позитивными эмоциями, — необходимо выделить время. Впишите его в свой график, оповестите близких. А вот чем заняться — уже зависит от вашего состояния. Если вы очень устали — отдохните, поспите, погуляйте или просто посидите в тишине. Очень важно именно переключиться от той суеты, которая является для вас истощающей. Базовые физиологические потребности в еде, сне, сексе. Затем — потребность в безопасности (здоровье, жильё, будущее), принадлежности (дружба, семья, отношения), уважении (на работе, дома, среди друзей) и самореализации (работа, творчество, моральность).

На пути к внутренней гармонии, очень важно научиться **Расслабляться.**

- Медитации, упражнения на расслабление.

Они способствуют расслаблению, восстановлению сил и дают энергию.

- Спорт. Любой спорт способствует достижению состояния расслабления, это огромный прилив сил.

- Творчество. Любое творчество — это медитация, творчество вводит нас в состояние транса, когда ненужные мысли уходят. Творчество всегда было органично вплетено в

жизнь женщины. Женщины вышивали, пели, шили, вязали – все это очень женское, очень ресурсное. Найдите своё!

Следующий важный ресурс в жизни женщины – это **Принятие**. Примите себя такой, какая Вы есть! Разрешите себе быть разной! Хвалите себя каждый день даже за самые мелкие и незначительные дела!

Принятие окружающего мира, жизни! Перестаньте бороться с тем, что изменить коренным образом вы не можете. Супруг, дети, родители — мы постоянно хотим их изменить, улучшить. Так выражается один из способов снятия ответственности за свою жизнь. И так мы впустую тратим энергию и силы на наши старания изменить других, вместо того, чтобы изменять и развивать себя.

Учитесь концентрироваться!

Когда вы выспались, сыты и не находитесь в состоянии стресса, мыслительный процесс переходит на новый уровень: мозгу не нужно искать решение удовлетворения базовых потребностей, поэтому он начинает искать, о чём бы ему подумать.

Тренируйтесь быть счастливой

Попробуйте вспомнить и проработать ситуации, в которых вы были:

- счастливой;
- преуспевающей;
- любимой;
- любящей;
- уверенной в себе;
- продуктивной;
- творческой;
- заботливой;
- наслаждающейся;
- победительницей

Научитесь получать удовольствие от простых вещей. Получать и давать. Способность насладиться даже самой простой вещью, элементарным событием: конфеткой,

солнечным светом, цветом листвы, мягкостью вещей, ароматом еды и т.д.

Умейте благодарить! Себя, небо, Вселенную и т.д., и т.п. Это важный навык, который позволяет наполниться энергией. Просыпаясь утром, благодарите Вселенную, Бога, небо за то, что этот день наступил. Вдумайтесь всего на минуту, ведь в этом мире полно людей, которые не имеют здоровья, близких людей рядом, крыши над головой и еды.

Развивайтесь с каждым днём, и вы поймёте, что у вас всё больше ресурсов оставаться спокойной, счастливой, довольной, нацеленной на достижение того, чего вы хотите, и уверенной, что вы этого достойны.

Ресурсные женщины являются центром Галактики: вокруг них собираются дети, племянники, друзья детей и племянников, соседи и сослуживцы. Они являются центром притяжения для идей и людей. Мужчины чувствуют потенциал и понимают, что такая женщина может дать новый толчок, виток, новое мироощущение и переход на другой уровень.

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»

Женские ресурсы

