

# РЕСУРНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Или как себя не потерять

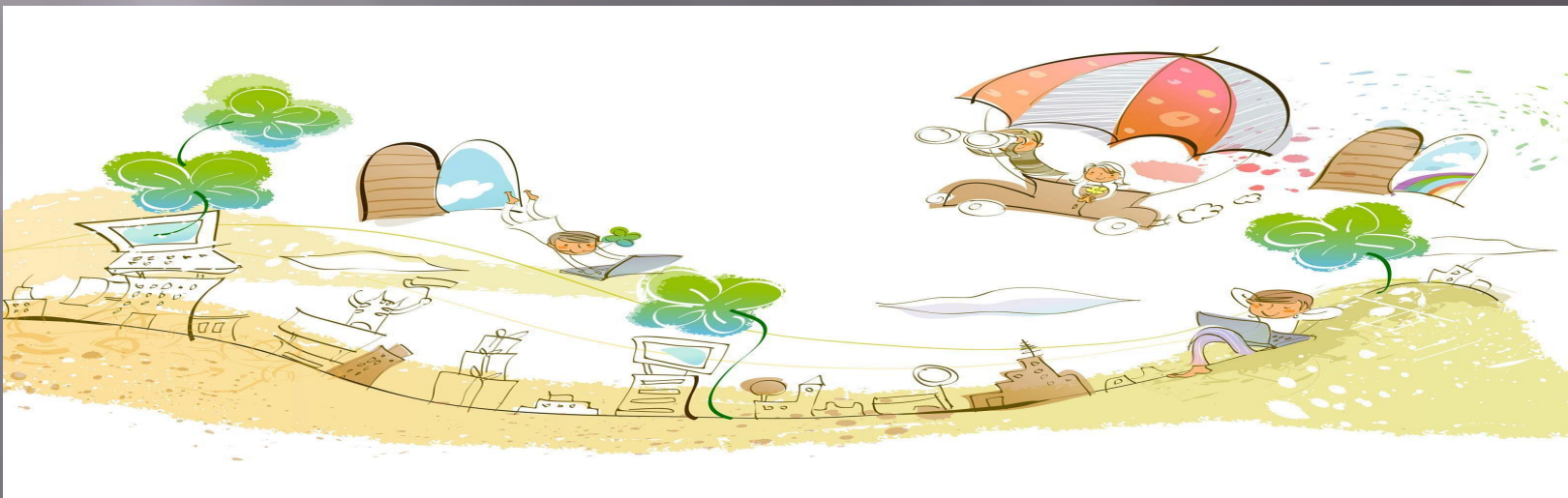
# Время

- ▣ Сон
- ▣ Работа
- ▣ Отдых



# Для тех у кого много энергии и ее не куда деть...

- активно обсуждайте новости
- смотрите ток – шоу
- разговаривайте с близкими риторическими вопросами
- или просто сплетничайте от души



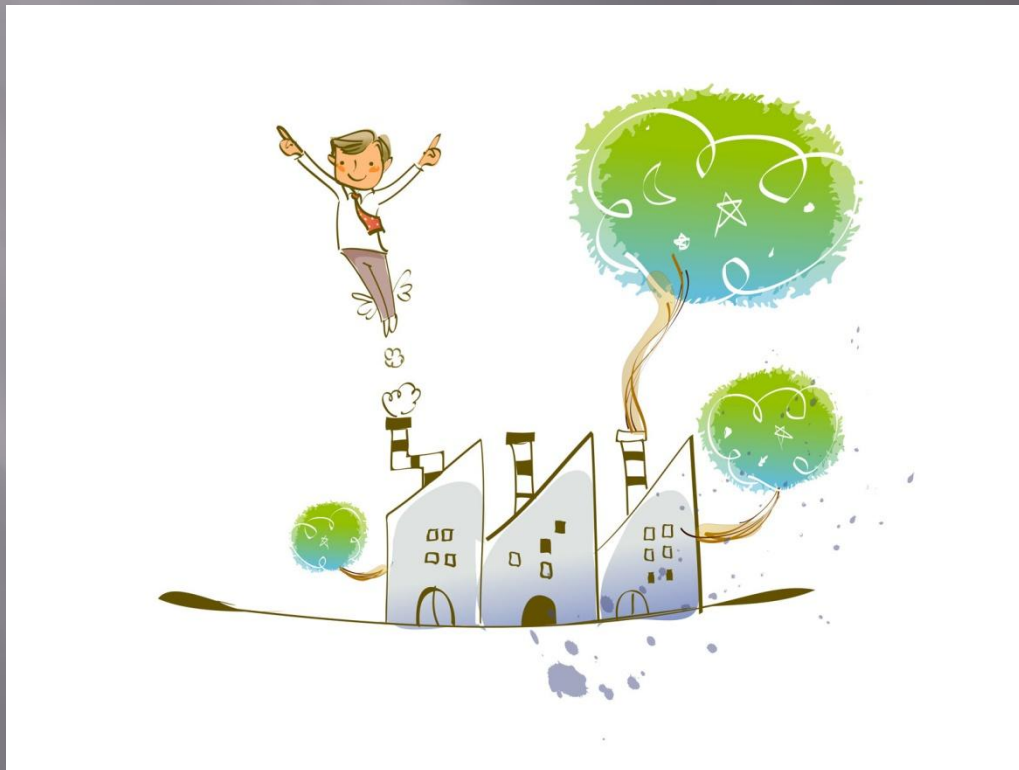
# Для сохранения себя, надо себя хорошо знать

- ▣ Что я хотела бы сделать
- ▣ Что я хотела бы иметь
- ▣ Кем я когда – то мечтала стать
- ▣ Чтобы мне хотелось исправить в этом мире
- ▣ Я живу чтобы....
- ▣ Кто мой герой (скрытые резервы)
- ▣ Перекладываю ли я ответственность за свою жизнь на других?
- ▣ Часто ли я себя оправдываю?
- ▣ Я действительно дело всё, что в моих силах или нахожу повод от чего то отказаться?

# Копинг - стратегия

- ▣ Что я люблю?
- ▣ С кем я ощущаю себя спокойно?
- ▣ Кто меня больше всего радует?
- ▣ В каких ситуациях я отдыхаю (восстанавливаюсь)
- ▣ Какие движения доставляют мне удовольствия?

- День, когда вы родились и день, когда Вы осознали, для чего Вы родились, - два самых важных дня в Вашей жизни



Марк Твен