



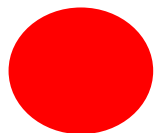
ЧЕК – ЛИСТ **«Быть в ресурсе»**



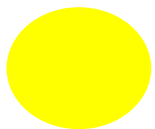
- Каждое утро просыпаетесь уставшей (им) и неохотно начинаете рабочий день?
- Испытываете раздражение или тревогу, которые истощают ваш ресурс?
- Накопились негативные эмоции и нет сил их сдерживать?
- Ощущение «сдувшегося шарика»?



Определите, в какой «зоне» эмоционального реагирования вы находитесь:



Я - НАПОЛНЕН ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ «ДО КРАЯ», В ЛЮБОЙ МОМЕНТ МОГУ ВСЁ РАСПЛЕСКАТЬ НА ОКРУЖАЮЩИХ ИЛИ НА САМОГО СЕБЯ.



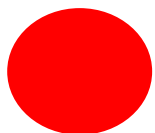
Я - В СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАГРУЖЕН, НА РАБОТЕ МОГУ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ, А ДОМА ЧАЩЕ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧУВСТВУЮ СЕБЯ УСТАВШИМ И МОГУ ДЕЙСТВОВАТЬ НА ОСНОВАНИИ ЭМОЦИЙ.



Я – СПОСОБЕН УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ, УМЕЮ ПРИМЕНИТЬ РАЗНЫЕ СПОСОБЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО БАЛАНСА



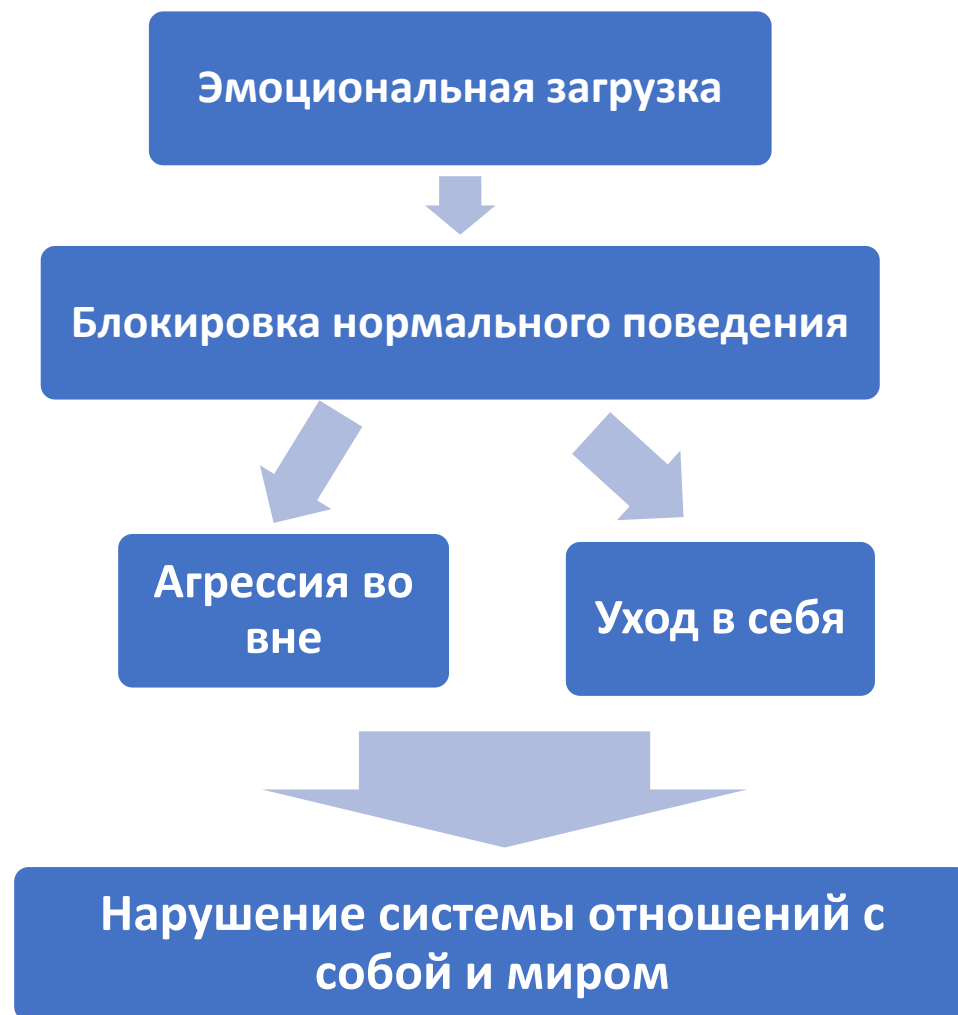
Когда человек наполнен отрицательными эмоциями «до края»



происходит эмоциональная загрузка, которая влечёт за собой блокировку нормального (обычного) поведения.

В этой точке **экстраверты** начинают проявлять **агрессию**, как защиту своих границ, а **интроверты** «**уходят в себя**» и начинают «грызть себя» изнутри.

Оба процесса нарушают систему отношений с собой и с окружающим миром.





ЧТОБЫ НЕ ВХОДИТЬ В СОСТОЯНИЕ «ПЕРЕПОЛНЕННОЙ
ЧАШИ», ВАЖНО СЛЫШАТЬ СИГНАЛЫ СВОИХ ЭМОЦИЙ И
РАБОТАТЬ С НИМИ В МОМЕНТЕ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Это про **навык управления собой!**



Либо мы управляем эмоциями, либо они управляют нами.

Каждый из нас делает свой выбор!



ПРИТЧА О ДВУХ ВОЛКАХ

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, ложь, амбиции...

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец задумался, а потом спросил:

– Дедушка, а какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Мораль: выбор позитивного мышления – шаг к позитивным событиям и результатам.





**КЛЮЧ К УПРАВЛЕНИЮ
СОБОЙ – НАШ ОСОЗНАННЫЙ
ВЫБОР**



Управление своим психоэмоциональным состоянием достигается путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мыслительных образов, а также управление мышечным тонусом и дыханием.



Управление с помощью слов.

Речь – вторая сигнальная система, которая связана с подсознанием, управляющим физиологическими процессами в организме человека.

Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения





Техника «Будильник»

Анализируем свои мысли и берем ответственность на себя за своё состояние

Инструкция: в течение дня минимум три раза ставим будильник на определённое время, например, в 10.00 – в 16.00 – в 20.00. Когда прозвонит будильник, даём себе 5-10 минут и записываем все мысли, которые крутятся на данный момент в голове. Записали, продолжаем выполнять текущую работу. Итак трижды за день. Данная техника поможет вам обнаружить тот «мусор» в голове, который портит ваше состояние и поглощает ресурс.



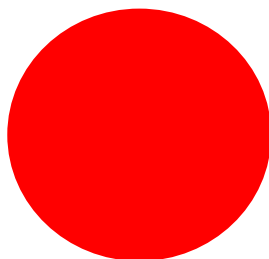


ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

ЛОКУС КОНТРОЛЯ

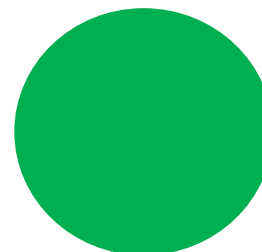


Внешний



- На внешние события
- На других людей (их слова, поступки, действия, мировоззрение и т.п.)

Внутренний



- На внутреннее состояние
- На свои мысли
- На свои действия
- На своё мировоззрение



НАВЫК УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ – ГЛАВНЫЙ НАВЫК САМОДОСТАТОЧНОГО ЧЕЛОВЕКА.

Практика «Зона моего контроля» – для развития навыка стрессоустойчивости и принятия на себя ответственности. Понимание того, **ЧТО** в этой жизни **зависит от тебя**, на что ты можешь **ПОВЛИЯТЬ**, а что следует **ПРИНЯТЬ**, как данность.

При всей её простоте и лёгкости в ней заложен глубинный смысл развития и трансформации.

Важно понимать, что лишь через расширение внутреннего круга и развития себя как личности, появляется возможность влиять на внешний круг и изменять некоторые обстоятельства. Появляется больше энергии для достижения поставленных целей.

БЫТЬ В РЕСУРСЕ

ЗОНА МОЕГО КОНТРОЛЯ

Пожалуйста, дополни.





**ПРАВИЛО
ВОЗДУШНОГО
ШАРА:**

**ВЫБРАСЫВАТЬ
ВСЁ ЛИШНЕЕ,
ЧТОБЫ НАБРАТЬ
ВЫСОТУ!**





Практика «Мирный договор с прошлым» рассчитана именно на проработку ситуаций, которые лидируют позади. Прошлое поменять, активно в нем действовать мы не можем.

Но можем поменять его значение для себя, принять и понять, что вы сделали всё, что могли в этой ситуации. Понять, чему вы научились в этой ситуации и отпустить.

Вспомните ситуацию, которые причинили вам неприятные ощущения. Напишите их в шариках, представьте мысленно, как вы отпустили шарики в небо и они улетают ввысь, становясь всё меньше и меньше. А затем исчезают из вашего поля зрения.

Таким образом, получается отпустить «застывшие» в прошлом эмоции, а это энергия, которая перестанет утекать. И вы ощутите, что энергии стало больше.

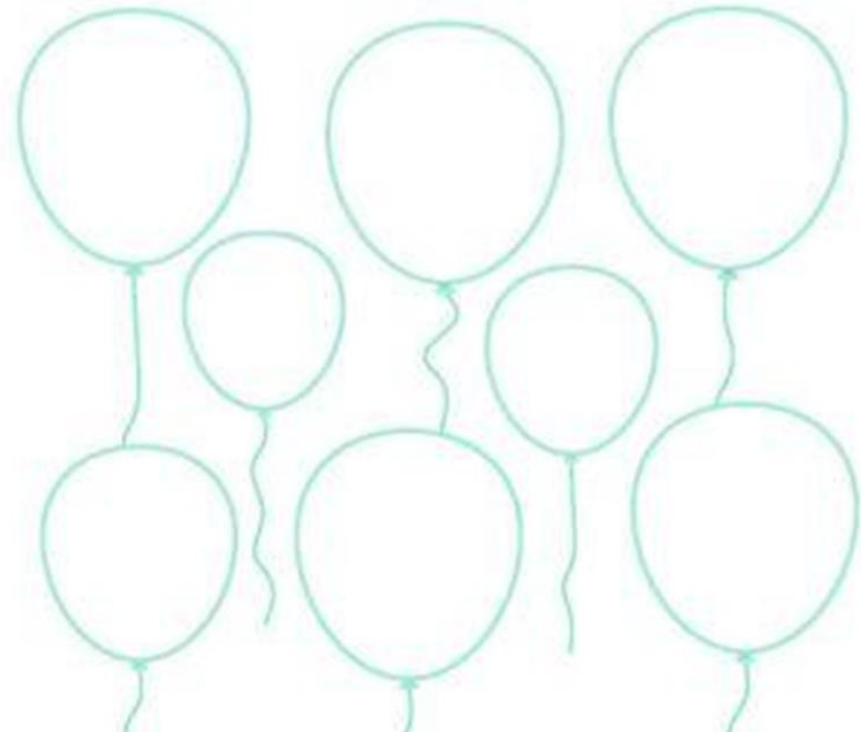
Мирный договор с прошлым

Вы когда-нибудь замечали, сколько времени тратите на переживание негативных событий прошлого, постоянно прокручивая их в голове. Это огромный поглотитель энергии и времени. Вместо того, чтобы создать свое будущее, ваша энергия уходит на переживание минувшего, которого уже не существует. Негативные образы прошлого вызывают негативные эмоции в настоящем, а те, в свою очередь, вызывают новые неприятные воспоминания.



Попробуйте расстаться с негативными эмоциями прошлого, а для этого:

1. Выпишите все ситуации, которые вас беспокоят. Попробуйте взглянуть свежим взглядом, простить ваших обидчиков, как в прошлом, так и в настоящем.
2. Напишите их на воздушных шарах и отпустите вместе с ними свои обиды.





Практика «Где эмоция» направлена на формирование осознанного отношения к своему телу.

Любые наши чувства, эмоции моментально отражаются на тоне мышц и мышечной работе.

Чаще всего мы это не замечаем или не придаём этому значения

Испытывая ту или иную эмоцию, мы неосознанно напрягаем или, наоборот, расслабляем те или иные группы мышц.

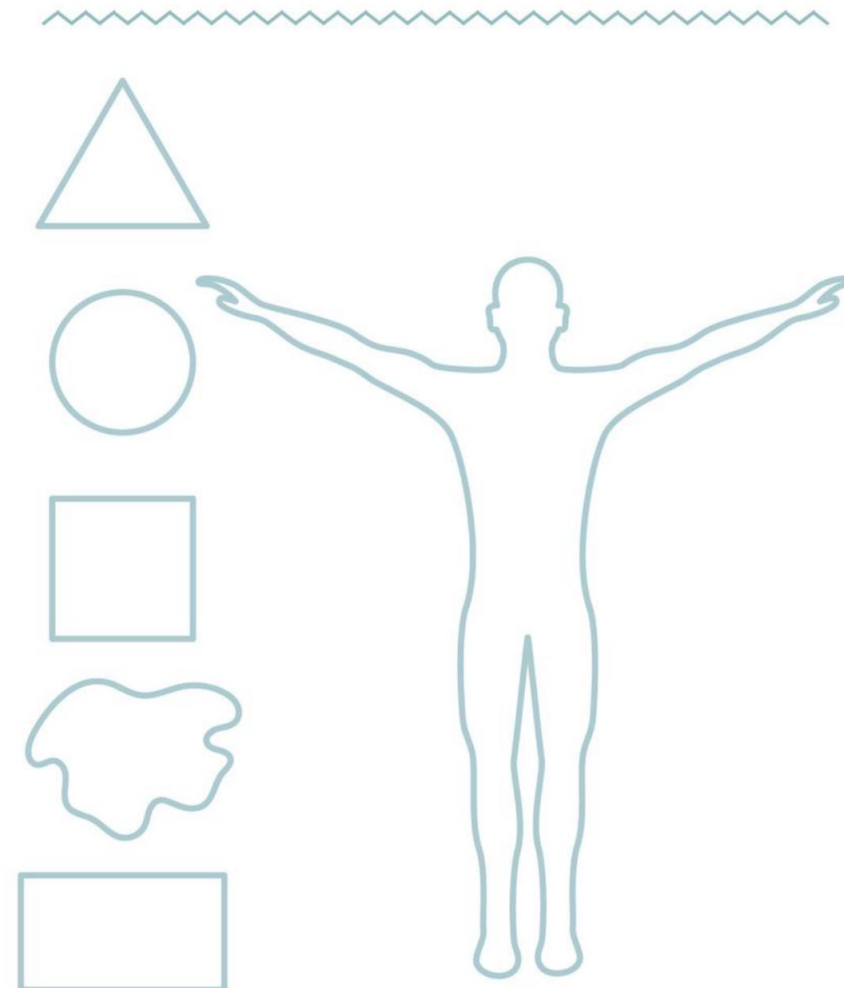
В русском языке есть масса поговорок, которые очень точно подмечают связь тех или иных эмоций с телесными реакциями. Например, «Печаль камнем на сердце ложится», «От страха ноги подкашиваются», «От радости глаза сияют».

Сильным эмоциям соответствуют сильные телесные реакции. Данная практика поможет понять, где в вашем теле живут эмоции и какие.

Где эмоция?



Слева вы видите различные фигуры. Выберите и напишите на них эмоции (радость, грусть, гнев, удивление, отвращение). Затем раскрасьте фигуры в подходящие цвета. Посмотрите на фигуру человека и раскрасьте его. Проанализируйте, где в своем теле и какие эмоции вы ощущаете.





Управление мышечным тонусом и дыханием.



Танцы без музыки



ШАПОЧКА



ШАГ наперекрёст

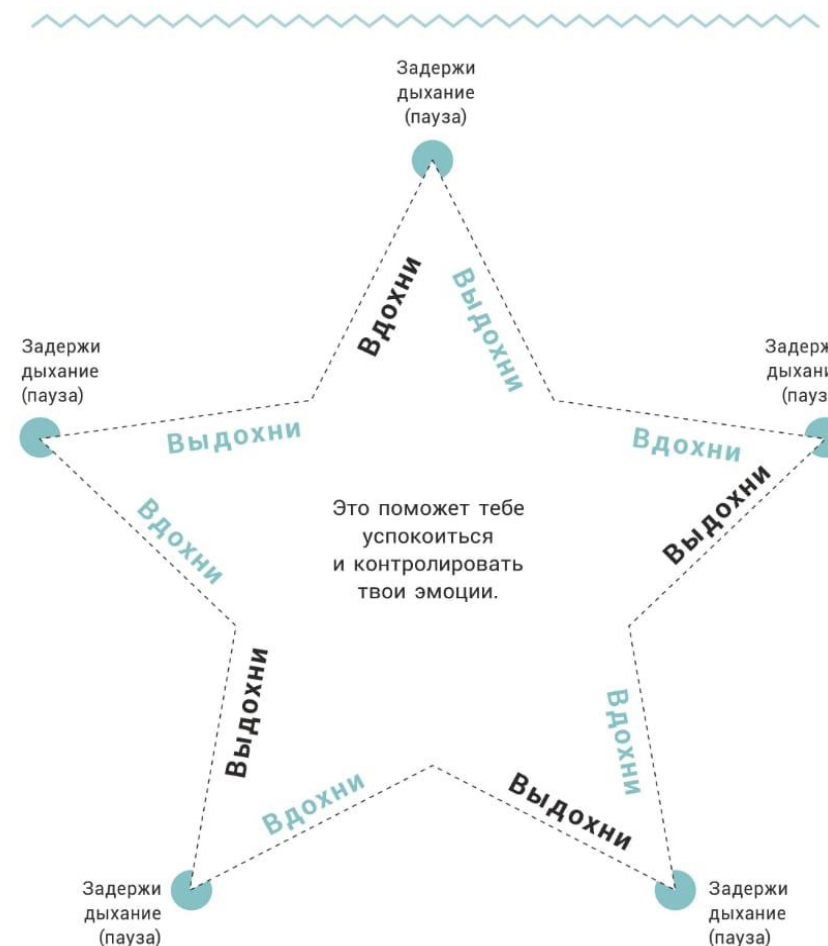


- Вдыхайте медленно и глубоко, считая до пяти. Почувствуйте, как расширяется ваш живот, когда он наполняется воздухом.
- Затем медленно выдыхайте. Сконцентрируйтесь на расширении и сокращении живота при вдохе и выдохе.
- Повторите несколько раз, чтобы достичь состояния расслабления.

Звездное дыхание



Возьми карандаш. Проводи по пунктирной линии одной из сторон звезды, делай вдох (если написано «вдохни») и – выдох (если написано «выдохни»). И так на протяжении всего времени, пока обводишь одну грань. На каждом конце звезды делай паузу, задерживая дыхание.





ОСОЗНАНИЕ СВОИХ РЕСУРСОВ – ВАЖНЫЙ ШАГ К РАЗВИТИЮ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ.

Практика «Мои ресурсы» направлена на формирование адекватной самооценки и уверенности в себе.

Выполняя практику «Мои ресурсы», мы осознаём свои сильные стороны, на которые сможем опереться в сложной для нас ситуации. При выполнении практики важно проанализировать, что конкретно помогло, например, добиться цели? Какие качества характера являются ресурсными? Задавайте себе открытые вопросы, помогающие понять и осознать свои ресурсы.

Мои ресурсы



5 ситуаций,
с которыми я справился

5 целей,
которых я достиг

5 проблем,
которые я решил

5 дел,
которые я умею делать





Практика «Ресурсное место» привлекает в ваш внутренний мир дополнительную положительную энергию для снятия эмоционального и физического напряжения и даёт возможность войти в ресурсное состояние. Закройте глаза и представьте то место, в котором вам комфортно, уютно. Для кого-то это море, для кого-то это дом из детства или дом, в котором вы сейчас живёте. Или место из недавнего отпуска или путешествия. Главное, что бы это было место, где вам действительно хорошо. И на 5 минут погружаемся в это состояние. После чего нарисуйте его, можно схематично – зафиксировать на листе бумаги (создать якорь). Ключевые слова запишите ниже.

«Ресурсное место»



Данная техника займет у тебя всего 5 минут времени, но сохранит много энергии и поможет перезагрузиться в течении дня.

У каждого из нас есть свое место, в котором приятно находиться, и в котором можно набраться сил.

Вспомни, зарисуй или опиши подробно это место. Где оно находится, что ты там видишь, какие звуки слышишь, что ощущаешь и что чувствуешь, находясь там.

Потом закрой глаза и представь, что ты переносишься туда, и перед тобой все то, что ты только что описал.

Побудь в этом месте столько, сколько тебе нужно, затем сделай глубокий вдох и выдох и открывай глаза.

МОЕ РЕСУРСНОЕ МЕСТО (рисунок)

МОЕ РЕСУРСНОЕ МЕСТО (описание)



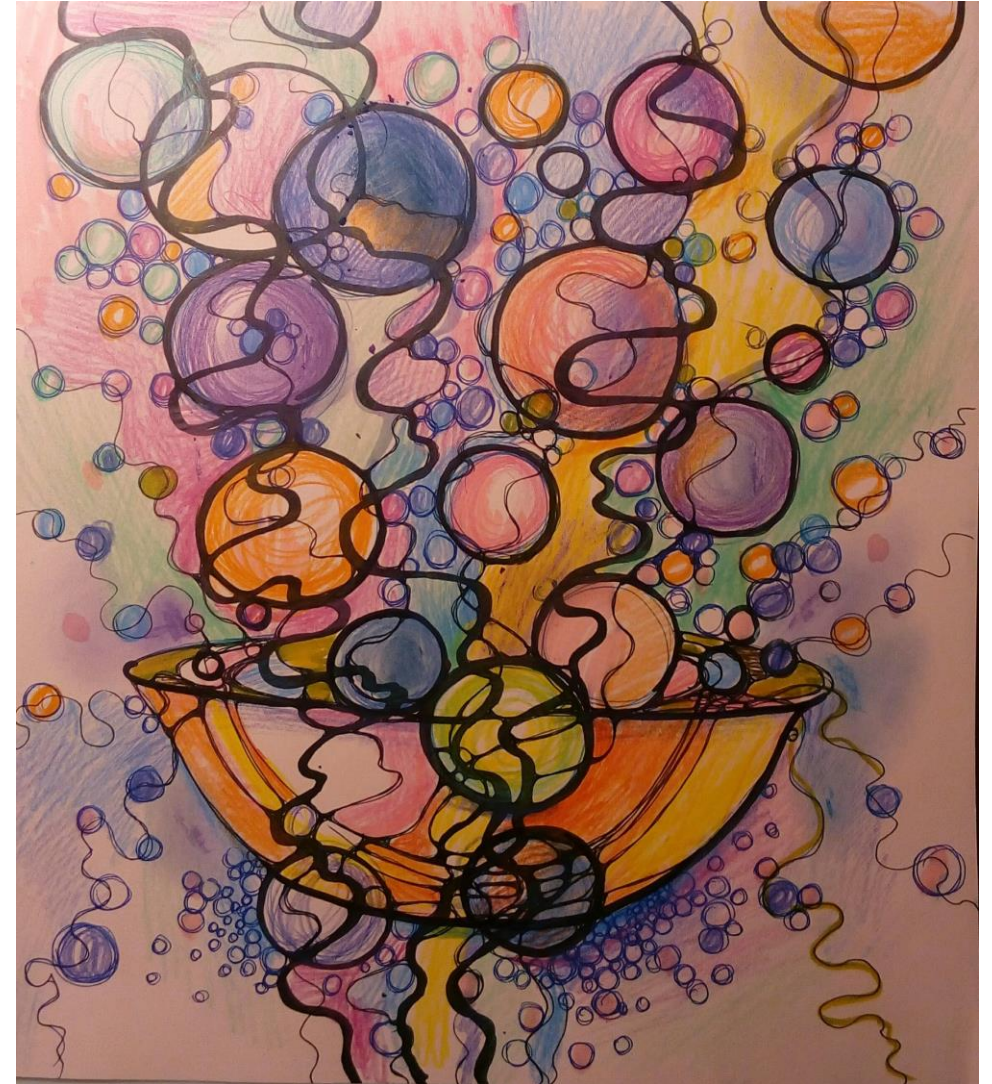
ЧАША БЛАГОДАРНОСТИ

КОМУ И ЗА ЧТО
Я БЛАГОДАРНА (БЛАГОДАРЕН)
В ЭТОЙ ЖИЗНИ?

Данную практику желательно
выполнять регулярно. Результат Вас
порадует



БЫТЬ В РЕСУРСЕ





Как я могу себе помочь?

- 1) Развивать / совершенствовать навык саморегуляции
- 2) Осознать зону своего контроля и влияния.
- 3) Фильтровать получаемую информацию (полезно – вредно).
- 4) Иметь в арсенале адекватные способы реагирования на происходящие события и методы восстановления ресурсного состояния.
- 5) Своевременно обратиться за помощью к психологу / коучу

