

## АПТЕЧКА РЕСУРСОВ

Мы часто произносим слово ресурс, но не всегда понимаем, что это такое.

*Что к нему относится, а что нет?*

Дело в том, что правильного значения здесь нет. Для одних ресурс — это то, что придаёт сил и уверенности. Для других — способ поддержать себя и позаботиться о себе. Для третьих — то, что вдохновляет, наполняет энергией и дарит хорошее настроение. Всё это — ресурсы. И у всех они разные.

Хорошо, если вы знаете свои. А если нет, предлагаю попрактиковаться и собрать собственную ресурсную аптечку.

1. Для начала представьте её. Как она выглядит? Из чего сделана? Может, это коробочка в форме сердца, украшенная лентами? Может, старинная шкатулка из тёмного дерева? Может, сундучок с резной крышкой и позолоченным замком?

2. Представили? А теперь наполните её тем, что помогает вам чувствовать себя лучше, что вам нравится делать и что придаёт вам сил.

Сделать это можно разными способами — в виде списка, в форме коллажа, с помощью карандашей, маркеров или красок. Главное — чтобы сам процесс был в удовольствие.

Собрать же ресурсы помогут вопросы-подсказки. Отвечая на них, не думайте долго — первые ассоциации обычно самые верные.

- ✘ Что вас радует, вдохновляет, поднимает вам настроение?
- ✘ Какие простые вещи вы любили делать в детстве? Что восхищало вас тогда?
- ✘ На что вам нравится смотреть?
- ✘ Что вы любите слушать и слышать?
- ✘ К чему вам нравится прикасаться? Ощущение чего хочется продлить на кончиках пальцев?
- ✘ Какие запахи вам нравятся? О чём они напоминают?
- ✘ Что приятно вашему телу? Какие движения оно любит? От чего ему хорошо?
- ✘ С кем вы любите разговаривать? Какие люди наполняют вас теплом и энергией?

✂ О чём вам нравится думать, размышлять, вспоминать?

✂ В каких местах вы чувствуете себя защищено, спокойно, расслабленно?

💊 Соберите всё, что удалось найти, в вашу аптечку ресурсов и не забывайте дополнять её время от времени.

💡 А в минуты особой уязвимости вытяните из неё что-то не глядя и подарите себе. Или же поработайте с аптечкой в открытую — выберите то, что откликнется, и снова — подарите себе.

*Материал взят из свободного доступа сети интернет.*

*Автор Наталья Павликовская.*