

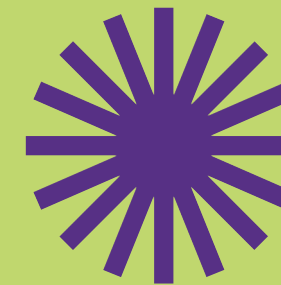
# Как обнаружить свой ресурс

**пошаговая инструкция**



Онлайн-марафон  
«Внутренний  
ресурс»

АНО Центр "Ваша  
опора"



3 шага

и ваш ресурс  
всегда с вами



# Шаг 1. Остановитесь и прислушайтесь к себе:

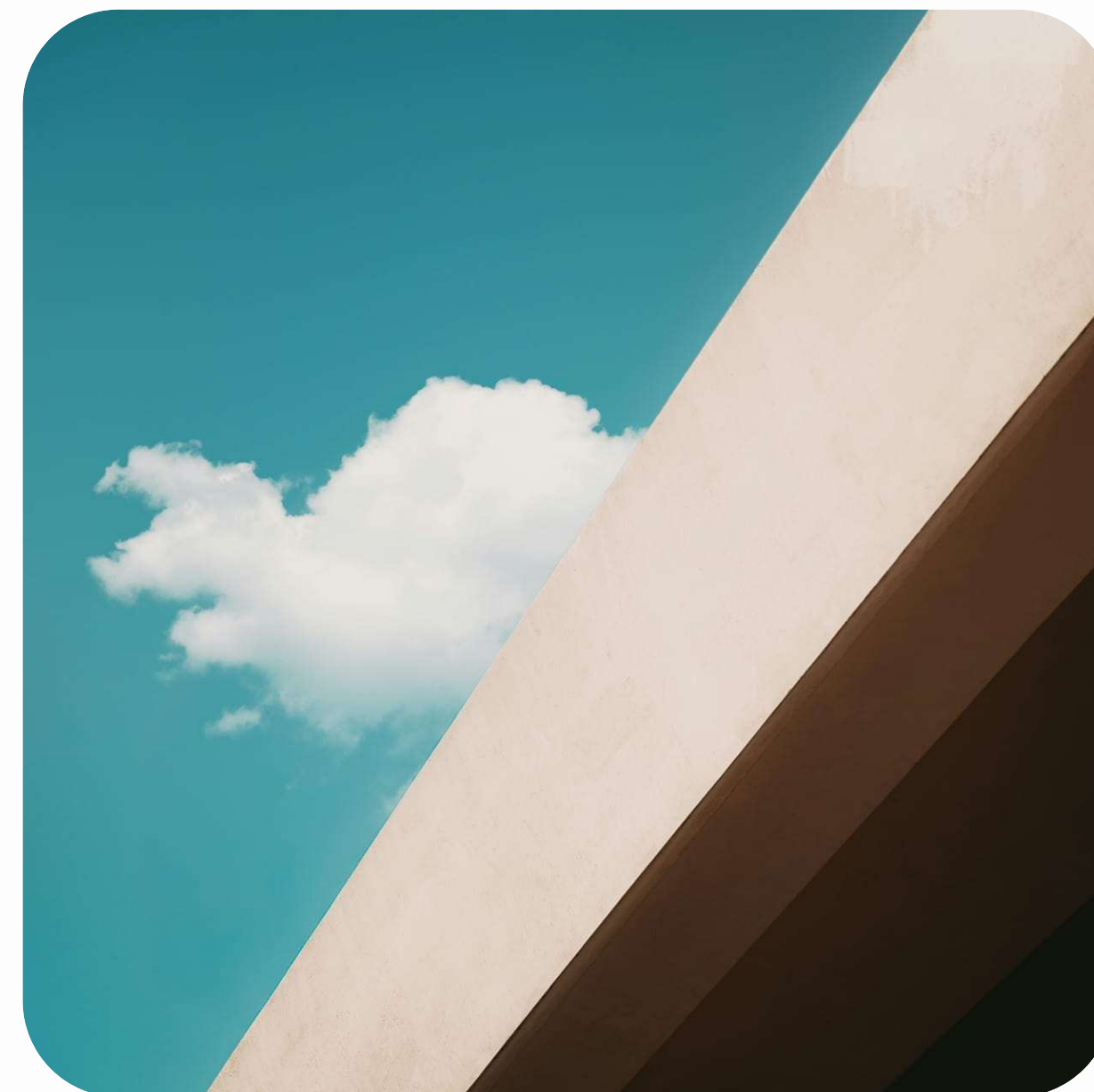


Выделите 5-10 минут тишины



Спросите себя: «Что в последнее время давало мне ощущение спокойствия, энергии или просто маленькой радости?»

Не оценивайте ответы,  
просто отмечайте их



# Шаг 2. Вспомните состояние здесь и сейчас

Ресурс — это не всегда что-то глобальное. Чаще это маленькие якоря, которые возвращают нас в момент «здесь и сейчас» и напоминают, что жизнь — это не только проблемы.



## Что вы видите?

(например, вид из окна, комнатное растение, старая фотография)



## Что вы слышите?

любимая песня, пение птиц, смех близкого человека)

## Что вы чувствуете?

(тепло чашки в руках, мягкость одеяла, вкус любимого чая)



## • Что вы делаете?

(5 минут на балконе, растяжка, раскрашивание)



## Шаг 3. Выпишите 3 своих ресурса

Используйте формулу «Действие + ощущение». Будьте максимально конкретны.

Например:



• Не «музыка»,  
а «10 минут послушать альбом [название] — это возвращает ощущение лёгкости и переносит в другой мир».



• Не «прогулка»,  
а «20 минут неспешной прогулки в парке одной — это помогает почувствовать землю под ногами и перезагрузить мысли».



• Не «хобби»,  
а «собрать 10 минут пазл с чашкой чая — это действует как медитация и успокаивает тревогу».



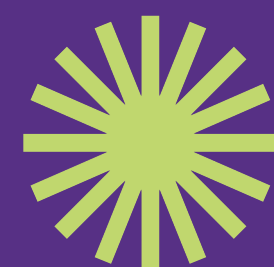
# Приступайте к выполнению задания

Остались вопросы?

Свяжитесь с нами в общем чате



Выпишите 3  
своих ресурса  
по образцу  
в шаге 3



Сообщите о  
выполнении  
задания нашему  
боту и получите  
обратную связь