



Итоговый чек-лист: Система наполнения внутренними ресурсами

Ресурс — это не то, что есть у некоторых «счастливчиков», а то, что можно создавать и накапливать. Регулярно возвращайтесь к этому чек-листу, чтобы ваша «копилка сил» всегда была полной.



ШАГ 1: ДИАГНОСТИКА И ОСОЗНАНИЕ

Цель: Понимать, где вы находитесь и что именно вам нужно.



Пройти «чек-ин»:

Честно спросить себя: «Насколько полна моя ресурсная чаша сегодня? (от 1 до 10)»




Определить тип дефицита:

Чего именно не хватает? (Энергии, покоя, мотивации, поддержки, радости?)



Выявить «утечки»:

Что или кто сильнее всего истощает мои силы? (Определить 1-3 главных «поглотителя» ресурса).



ШАГ 2: ЭКСТРЕННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Цель: Быстро вернуть себе способность мыслить и действовать в сложный момент.

01

Применить «Чек-лист экстренной самопомощи»:

Остановиться → Заземлиться →
Снизить напряжение.

02

Использовать «скорую помощь»:

Включить один из заранее подготовленных **быстрых ресурсов** (3-5 минут на дыхание, любимая песня, умывание холодной водой).

03

Дать себе разрешение на паузу:

Осознанно отложить принятие решений до момента стабилизации состояния.



ШАГ 3: РЕГУЛЯРНАЯ ПРАКТИКА («РИТУАЛЫ НАПОЛНЕНИЯ»)

Цель: Создать постоянный приток сил по всем ключевым каналам.

Тело (Физический ресурс):

- Выпить стакан воды.
- Сделать 5-минутную растяжку.
- Пройтись 10 минут на свежем воздухе.

Эмоции (Эмоциональный ресурс):

- Сознательно порадовать себя (вкусный чай, любимая музыка).
- Наблюдать за приятным (огонь, вода, небо).
- Воспользоваться «копилкой радости» (просмотреть фото, видео, которые поднимают настроение).

Сознание (Ментальный ресурс):

- Сфокусироваться на одном деле 25 минут.
- Сделать «разгрузку мозга», выписав все тревожащие мысли на бумагу.
- Сознательно переключить внимание (посмотреть лекцию, почитать книгу).

Отношения (Социальный ресурс):

- Попросить о помощи или поддержке, используя «Я-сообщения».
- Осознанно провести время с близким человеком (без телефона).
- Получить «порцию» тактильного контакта (объятия, массаж рук).



ШАГ 4: СОЗДАНИЕ «РЕСУРСНОГО ЗАПАСА»

Цель: Иметь под рукой «аптечку» на случай кризиса.

Составить и актуализировать «Золотой список»:

Иметь в быстром доступе список из 5-10 проверенных действий, которые гарантированно помогают **лично вам**.

Организовать ресурсное пространство:

Создать «уголок спокойствия» дома (уютное кресло, плед, приятные мелочи).

Создать «аварийный плейлист»:

Подборка музыки, аудио-медитаций или подкастов, которые возвращают в равновесие.



ШАГ 5: ЗАЩИТА РЕСУРСА

Цель: Снизить потери и научиться беречь свои силы.



Научиться мягко говорить «нет»

задачам и просьбам, которые истощают.



Ограничивать время

в соцсетях и на новостных ресурсах.



Экологично завершать день:

Провести 15-минутный ритуал (подведение итогов, планирование на завтра, благодарность).





Ваше напутствие:

Ресурсное состояние — это не точка прибытия, а постоянный процесс. Не стремитесь к тому, чтобы чаша была полной всегда. Стремитесь к тому, чтобы знать, где находится ваш источник, и регулярно к нему возвращаться.