



Прокачай свои внутренние ресурсы

Внутренние ресурсы человека - это его способности, умения, навыки, знания и опыт, которые помогают ему справляться с трудностями и достигать поставленных целей.

Они могут быть как врожденными (например, интеллект, физическая сила, музыкальный слух), так и приобретенными (например, навыки общения, умение работать в команде, знание иностранного языка). Внутренние ресурсы помогают человеку преодолевать препятствия и добиваться успеха в различных сферах жизни, таких как работа, учеба, личные отношения, здоровье и т.д. Они также помогают сохранять мотивацию и энтузиазм в трудные моменты и обеспечивают устойчивость к стрессу и депрессии. Однако, для того чтобы использовать внутренние ресурсы максимально эффективно, необходимо развивать их, учиться новым навыкам и умениям, а также находить способы применения своих способностей в повседневной жизни. Для этого остановимся только на базовых, которые стоит контролировать и развивать каждый день.

Духовные ресурсы

Это вера, ценность себя и собственной жизни, отношение к религии, семейные традиции, ритуалы, благодарность и многое другое.

Ментальные ресурсы

Это когнитивные навыки и навыки осознанности (наблюдение, логика, анализ, восприятие, речь, память, мышление).

Эмоциональные ресурсы

Это способность верно распознавать чувства и эмоции, называть их и подбирать интенсивность своим переживаниям. Следует регулярно тренировать свой эмоциональный интеллект.

Телесные ресурсы

Это соотношение расслабленности и сжатости частей нашего тела. Делать гимнастику, активный отдых, плавание, и т.п.

Это и многое другое быстрее и качественнее изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и бесплатным материалам

<https://taplink.cc/svlasov.ru>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?