



Критерии ресурсного состояния

У каждого человека есть комплексный набор внутренних ресурсов. Эти ресурсы могут быть очень малыми, что не даст человеку качественно проявляться и достигать целей. Такой человек выглядит усталым, недовольным, неуверенным и тд. Если же у человека много внутренних ресурсов, это называется - быть в ресурсном состоянии, в свою очередь означает находиться в таком физическом, эмоциональном и психологическом состоянии, когда он чувствует себя полным сил, энергичным, уравновешенным и способным эффективно справляться с задачами и стрессами.

Характеристики ресурсного состояния

☐ Высокий уровень энергии и мотивации:

Человек ощущает прилив сил, бодрости, четкое понимание своих целей и сильное желание их достичь.

☐ Эмоциональный баланс:

Испытывает положительные эмоции, умеет справляться с негативными чувствами и поддерживать эмоциональное равновесие

☐ Физическое здоровье:

Достаточно сил и выносливости для выполнения повседневных задач.

☐ Психологическая устойчивость:

Адаптироваться к изменениям, уверенность в себе, способность быстро восстанавливаться после неудач, высокая самооценка

☐ Уверенность в себе:

Вера в свои силы и возможности, что позволяет действовать более решительно и эффективно

☐ **Ясность мышления:**

Способность мыслить ясно, принимать взвешенные решения и решать проблемы с минимальным стрессом

Главные аспекты для достижения и поддержания ресурсного состояния

☐ **Физическая активность:**

Регулярные активные упражнения (бег, тренажерный зал, скалолазание, бокс и тд)

☐ **Полноценный отдых**

Регулярный физический и психологический отдых

☐ **Правильное питание:**

Здоровая и сбалансированная диета.

☐ **Эмоциональное саморегулирование:**

Техники релаксации, медитация, поддержка от близких

☐ **Работа с убеждениями:**

Позитивное мышление и работа с негативными убеждениями

☐ **Организация времени:**

Планирование и распределение задач для избежания перегрузки

Таким образом, ресурсное состояние — это состояние внутренней гармонии и готовности к действиям, которое позволяет человеку жить полноценно и достигать своих целей.