Критерии ресурсного состояния

У каждого человека есть комплексный набор внутрений ресурсов. Эти ресурсы могут быть очень малыми, что не даст человеку качественно проявляться и достигвать целей. Такой человек выглядит усталым, недовольным, неуверенным и тд. Если же у человека много внутрених ресурсов, это называеться - 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.

1. Характеристики ресурсного состояния

- [ ] **1.1** Высокий уровень энергии и мотивации:
  Человек ощущает прилив сил, бодрости, четкое понимание своих целей и сильное желание их достичь.

- [ ] **1.2** Эмоциональный баланс:
  Испытывает положительные эмоции, умеет справляться с негативными чувствами и поддерживать эмоциональное равновесие

- [ ] **1.3** Физическое здоровье:
  Достаточно сил и выносливости для выполнения повседневных задач.

- [ ] **1.4** Психологическая устойчивость:
  Адаптироваться к изменениям, уверенность в себе, способность быстро восстанавливаться после неудач, высокая самооценка

- [ ] **1.5** Уверенность в себе:
  Вера в свои силы и возможности, что позволяет действовать более решительно и эффективно

- [ ] **1.6** Ясность мышления:

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

2. Главные аспекты для достижения и поддержания ресурсного состояния

- [ ] **2.1** Физическая активность:

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

- [ ] **2.2** Полноценный отдых

  Регулярный физический и психологический отдых

- [ ] **2.3** Правильное питание:

  Здоровая и сбалансированная диета.

- [ ] **2.4** Эмоциональное саморегулирование:

  Техники релаксации, медитация, поддержка от близких

- [ ] **2.5** Работа с убеждениями:

  Позитивное мышление и работа с негативными убеждениями

- [ ] **2.6** 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.

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

как это убрать?