Что такое ресурсное состояние, о котором все так часто говорят

Ресурс – это энергия, физические и психические силы, «топливо» для нашего «мотора».

«Зарабатывать» ресурс нам помогают занятия, которые приносят эмоциональное удовольствие. Для каждого человека это будет свой «коктейль» активностей.

Ресурсное состояние. Помимо хорошего физического состояния, «быть в ресурсе» подразумевает высокий уровень внутренней энергии, благодаря которой хочется полноценно жить, расцветать и добиваться поставленных целей.

Для нас быть в ресурсе = получать удовольствие от всего, что мы делаем, всего, что с нами происходит и конечно же, от самих себя.

Окружающие чувствуют, если ты наполнен. Противоположный пол не может пройти мимо, нужные ситуации и люди сами притягиваются в вашу жизнь, ты больше успеваешь и чувствуешь себя шикарно.

Но многие думают, что ресурсное состояние – это как хорошее настроение, приходит само по себе. НЕТ! Ресурсное состояние нужно поддерживать и постоянно пополнять. Это как с финансами: ты не сможешь ничего купить, если не будет денег. Как только ты перестаёшь заботиться о себе, работаешь на износ, пропадает жизненная энергия, а потом ещё удивляешься почему выгораешь, и тебе ничего не хочется.

Так как же быть в "ресурсе"?

> Подготовься к будущему дню (собери сумку и образ вечером, подготовь продукты для завтрака, чтобы утром спокойно насладиться моментом, перед учебой или работой. Посмотри и вдохновись своими результатами).
> Делай не с позиции «НАДО», а с позиции «ХОЧУ» (чтобы дела, которые надо сделать, стали теми, которые ты хочешь делать, должна быть мотивация. Например, вместо «мне надо собрать кучу документов и сделать визу» должно быть «я хочу сделать визу, потому что еду в невероятное путешествие»).
> Отдых должен быть регулярным и качественным (отдыхать надо не только по выходным, но и в течение дня. Отдых должен быть и физический, и эмоциональный. Поэтому вместо просмотра очередного развлекательного видео на учебном или рабочем перерыве, возьми кофе и сходи в парк)
> Чередуй сложные задачи с приятными делами (лучший отдых от работы - это смена деятельности).
> Твое состояние должно быть самым приоритетным (если ты хочешь отдыхать - отдыхай, не ругай себя за желание спокойно провести утро. Лишние 15 мин с утра не разрушат продуктивность).
> Начни прислушиваться к себе и заботиться о своём состоянии (если тебе некомфортно - не терпи. Не все встречи нужно доводить до конца. В заведениях можно не доедать. Надо быть здоровым эгоистом, а не удобным человеком).

А ты находишься в ресурсе?

Автор:

Пучинкина Сафия