

Добрый день! Ребята, сегодня в наше не простое время особенно важно беречь себя, сохранять и преумножать свой жизненный ресурс, тем самым помогая себе и другим. Ресурс – это жизненно необходимая энергия, наши силы и здоровье, всё то, что позволяет нам быть, энергичными, активными, уверенными и счастливыми, уровень энергии, которую человек расходует на решение различных задач. Чем выше уровень жизненной энергии, тем больше возможностей для гармоничной самореализации. И об этом пойдёт речь.

Тема нашего сегодняшнего занятия: «Как преумножить жизненный ресурс»?

Скажите, пожалуйста, приходилось ли Вам наблюдать у себя признаки снижения жизненного ресурса?

А именно:

- Постоянную усталость
- Отсутствие интереса к жизни
- Использование шаблонного поведения и т.д.

Причины утрачивания энергии кроются чаще всего в нелюбимых обязательствах, скучной работе, во всём том, что нужно делать, потому что «надо»; нерешённых жизненных проблемах; отсутствии отдыха; негативных установках многозадачности; так же могут возникать из-за нахождения в токсичной среде, среди недоброжелательно настроенных людей; выгорания и т.д.

А вот действительно прибавляет сил, всё то, что способствует проявлению положительных эмоций: хобби, любимая работа, открытые и честные отношения с людьми.

Способы пополнения жизненной силы:

1. Творчество, любимое хобби. Любое творчество обладает мощнейшей энергетикой. Сам процесс созидания является источником жизненного ресурса, а результат, продукт творчества, улучшает не только настроение, но и повышает самооценку.

2. Домашние питомцы. Искренняя любовь домашних животных трогает, успокаивает и умиротворяет. Взаимодействие с ними поднимает настроение.

3. Природа. Прогулки в красивых парках, живописных местах, взгляд на природную, естественную красоту всегда умиротворяет.

Заставляет изменить направление мыслей, и как следствие даёт жизненные ресурсы.

4. Поиск внутреннего ресурса. Для поиска ресурса внутри себя достаточно вспомнить ситуацию, в которой Вы ощутили прилив сил, энергии и тепла, и испытали при этом внутренний комфорт. Побудьте в этом состоянии, прочувствуйте его. Такое упражнение приводит к тому, что даже в безнадёжной ситуации мы чувствуем себя сильными и уверенными.

5. Решение проблемы, забирающей энергию. Важно выделить из общего списка проблем ту, на которую уходит самое большое количество сил и времени. Понять с какой проблемой связана самая негативная эмоция. Помните, что с каждым годом жизненный ресурс будет поглощаться этой проблемой всё больше и больше. Осознание проблемы - это уже важный шаг на пути к её решению. Но если в поиске выхода из ситуации возникли трудности, можно обратиться к помощи психолога.

✓ Воспитывайте в себе самоуважение и уважение к другим, делайте то, что даёт Вам положительные эмоции.

✓ Регулярно отдыхайте, высыпайтесь.

✓ Во время общения с людьми обращайтесь к человеку по имени;

✓ выстраивайте диалог в позитивном ключе;

✓ слушайте и учитесь слышать;

✓ переводите сложности в возможности.

✓ Создавайте позитивный образ будущего. Планируйте, визуализируйте;

✓ Ставьте позитивные цели; создавайте идеи.



Мы рассмотрели лишь некоторые способы пополнения жизненной энергии. Выберите приемлемый для себя, и вы увидите, что внутренняя энергия проявляется во внешней жизни. Улучшая её!

