1.Определить свои способы зарядки и разрядки (минимум по 5).

1. Способы разрядки:

* Прогулка пешком в парке
* Слушать музыку 80-х – начала 90-х годов
* Посмотреть «жизненные» фильмы
* Посидеть на берегу реки (моря)
* Повозиться с цветами (полить, пересадить и т.д.)

1. Способы зарядки:

* Сон
* Физические упражнения
* Мелкие вознаграждения после достижения какой-либо цели, во время отдыха (вкусный кофе, печенька, посмотреть что-то в интернете)
* Планирование деятельности – постановка промежуточных целей и их достижение
* Правильное питание

2.Определить ресурс, который чаще всего вызывает конфликт (возможно, внутренний), и способ разрешения таких конфликтов.

Ресурс, который чаще всего вызывает внутренний конфликт – это время.

Внутренний конфликт, связанный с ограничением такого ресурса как время, возникает у меня в том случае, когда времени, которого было предположительно достаточно, для достижения чего-либо, не хватает, а достигнуть цель хочется в срок. Тогда я либо стремлюсь во чтобы то не стало достичь цели, даже пожертвовав качеством конечного результата, своими нервами и здоровьем, либо впадаю в стрессовое состояние и расстраиваюсь, ведь я так долго стремилась к цели, номне просто не хватило времени этого достичь.

Способ разрешения такого конфликта:

Ставить более реальные по срокам цели, расставлять правильно приоритеты, откладывать другие дела. В случае возникновения такого конфликта, понять, что всё-таки важнее – цель или эмоциональные, финансовые и другие потери.