

РЕСУРСНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

АНАСТАСИЯ ХОЛОД



Фраза "**я не в ресурсе**" уже плотно вошла в нашу жизнь, а скрывается за ней наша физическая усталость, моральное опустошение и выгорание.

Когда у нас просто нет сил, чтобы делать что-то. Когда у вас постоянное ощущение, что всё плохо, когда утром вы роняете чашку, и она разбивается, каждый светофор как назло красный, перед вами на дороге плетется какая-то копуша, люди и продавцы в магазинах сплошь злобные, и вообще жизнь боль.



ЗНАКОМО?

**РЕСУРСА У ВАС
ПРАКТИЧЕСКИ НЕ
ОСТАЛОСЬ.**

И наоборот, всё получается, всё складывается, все светофоры на пути зеленые, люди вокруг только добрые и улыбчивые, а вы, сами не зная, почему, постоянно улыбаетесь без причины.

**ПОЗДРАВЛЯЮ,
ВЫ В РЕСУРСЕ!**



**ТАК ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЭНЕРГИЧНЫМ?**

На помощь нам приходят ресурсные действия – это действия, которые нас наполняют. Это то, что нам очень нравится делать. Выполняя ресурсные дела ежедневно, вы начнете качественно жить, а не проживать собственную жизнь!

ИТАК, ТОП 100 РЕСУРСНЫХ ДЕЙСТВИЙ:

- 01/ Принять ванну с мерцающей солью
- 02/ Приготовить новое блюдо
- 03/ Нарисовать картину по номерам
- 04/ Купить себе цветы
- 05/ Выбросить ненужные вещи
- 06/ Потанцевать – можно одной, а лучше в паре – так больше энергии
- 07/ Съесть сладкое
- 08/ Почитать книгу
- 09/ Посмотреть мультфильм
- 10/ Встретиться с подругами
- 11/ Сходить на массаж
- 12/ Сделать новую прическу
- 13/ Посидеть в кафе (одной или с кем-то, как комфортнее) и съесть что-нибудь "этакое"
- 14/ Посмотреть комедию
- 15/ Погулять, покататься на горке, качелях
- 16/ Попеть любимые песни
- 17/ Прогуляться в парке
- 18/ Сварить вкусный кофе
- 19/ Сделать медитацию
- 20/ Устроить спонтанное путешествие
- 21/ Заняться хобби
- 22/ Пойти на фитнес

- 23/ Провести время в одиночестве дома
- 24/ Заказать себе новую одежду
- 25/ Устроить фотосессию
- 26/ Заняться творчеством. Любым.
- 27/ Зажечь свечи, включить спокойную музыку и ничего не делать.
- 28/ Съесть шоколад
- 29/ Пораньше лечь спать и выспаться
- 30/ Шоппинг с подругой
- 31/ Утренняя зарядка
- 32/ Вкусный завтрак под приятную музыку
- 33/ Заплыв в бассейне
- 34/ Сходить в сауну
- 35/ Велопрогулка
- 36/ Душевный разговор с любимым
- 37/ Покормить птиц в парке
- 38/ Позвать в гости близкого человека или самому сходить
- 39/ Уложить волосы по другому, накрасить губы
поярче, улыбаться весь день всем
- 40/ Приготовить самую любимую выпечку, как в детстве,
связанную с теплыми эмоциями
- 41/ Сходить на мероприятие, что-то абсолютно новое,
непривычное, и получить массу впечатлений
- 42/ Закутаться в плед и посмотреть всей семьёй
интересный фильм дома
- 43/ Провести вечер по видео-связи с друзьями,
которые живут очень далеко
- 44/ Покататься на коньках или роликах с друзьями или детьми

- 45/ Сделать дыхательную практику
- 46/ Играть с котом, собакой в их игры
- 47/ Побывать в местах своего города, где никогда не бывал
- 48/ Заняться на постоянной основе пилатесом или танцами
- 49/ Посмотреть старые фото, вспоминать приятные моменты
- 50/ Купить атмосферный декор для дома
- 51/ Покататься по ночному городу
- 52/ Сделать горячее обертывание
- 53/ Самомассаж стоп
- 54/ Покататься на лошади
- 55/ Сделать комплекс упражнений из цигун
- 56/ Купить новое обучение по интересной теме
- 57/ Сходить на тренинг личностного роста
- 58/ Купить и полистать журнал с чашечкой кофе
- 59/ Разгадывать сканворды, кроссворды
- 60/ Сходить в зоопарк, приют для животных
- 61/ Пообщаться со старшими родственниками о их жизни, задать вопросы по роду
- 62/ Посадить микро зелень на подоконнике
- 63/ Купить новое комнатное растение
- 64/ Устроить тематическую вечеринку дома, например, в стиле 90х
- 65/ Сходить на вокал
- 66/ Посетить курсы ораторского мастерства или самопрезентации
- 67/ Сходить на свидание
- 68/ Пополнить свою коллекцию. А если такой нет, то можно подумать, а что вам хотелось бы коллекционировать и купить первый экспонат

- 69/** Купить новый ежедневник или планер и записать цели на ближайший месяц
- 70/** Взять консультацию стилиста
- 71/** Сходить в музей
- 72/** Посмотреть научное видео по интересной вам теме
- 73/** Сходить на игру-квест с друзьями
- 74/** Посетить тренинг по оказанию первой медицинской помощи
- 75/** Прыгнуть с парашютом
- 76/** Пойти на скалодром
- 77/** Сделать комплекс асан для раскрытия чакр
- 78/** Подумать над созданием чего-то авторского – курс по вязанию, урок по выпечке
- 79/** Взять урок большого тенниса
- 80/** Повесить все свои дипломы на стену и гордиться успехами
- 81/** Изучить тайм-менеджмент
- 82/** Пригласить помощницу по дому или няню, которая разгрузит вас
- 83/** Изучить систему целеполагания, которая поможет добиваться быстрых результатов
- 84/** Заняться каллиграфией
- 85/** Собрать пазл
- 86/** Поиграть в настольные игры с друзьями или детьми
- 87/** Начните изучать игру на музыкальном инструменте, если давно мечтали об этом
- 88/** Посетить дом престарелых, дом малютки. Любое волонтерство. Будьте полезны другим
- 89/** Написать свой рассказ или стих
- 90/** Создать видео на основе архивных фото

- 91/ Прочитать про аромамасла и коррекцию жизни с помощью них
- 92/ Изучить натуральные камни и их влияние на энергетику
- 93/ Встретить рассвет
- 94/ Поехать в палаточный лагерь дикарями
- 95/ Сеанс сказкотерапии
- 96/ Купить консультацию специалиста, к которому давно хотели
- 97/ Поездка по местам силы или святым местам
- 98/ Посетить дегустацию вин, сыров
- 99/ Записаться на курсы актерского мастерства и сыграть в спектакле
- 100/ Нарисовать мандалу

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Ведь вы – самое ценное, что есть в вашей жизни!

TELEGRAM

ВКОНТАКТЕ

INSTAGRAM