

Ресурсные состояния

– это особый внутренний настрой, когда вы максимально эффективны, вдохновлены и способны реализовать свой потенциал на полную

Категории ресурсных состояний

Ситуации максимальной эффективности

Это те моменты, когда вы чувствуете прилив энергии, энтузиазма и уверенности в себе. Обычно они связаны с определёнными задачами, окружением или людьми, которые поддерживают ваш драйв.

Факторы активации

Внешние условия (тип задач, атмосфера, время дня, социальный контекст) и внутренние (эмоции, мотивация, уровень энергии) — всё это может стать триггером для входа в ресурсное состояние.

Признаки нахождения в ресурсе

Лёгкость в работе, высокая концентрация, чувство потока, быстрое принятие решений, вдохновение и удовлетворение от процесса.

► В этом разделе вы узнаете, в каких ситуациях вы «зажигаетесь», что именно помогает вам входить в пик продуктивности и как осознанно создавать такие условия в своей жизни