

Урок 5. Ресурсные конфликты

- Определить свои **способы зарядки и разрядки** (минимум по 5).
 - Определить **ресурс, который чаще всего вызывает конфликт** (возможно, внутренний), и **способ разрешения таких конфликтов**.
-

Стараюсь придерживаться принципа: смена занятия – есть отдых. Как таковых однозначных зарядок/разрядок выделить не могу, но физическим нагрузкам противопоставляю если не **лежание на диване**, то хотя бы **менее активные действия**, от эмоциональных нагрузок, как правило помогает **сон, просмотр/пересмотр сериалов/фильмов**, изредка **компьютерные игры**. А в целом у меня как в том анекдоте: ты пьешь? – нет, куришь? – нет, наркотики? – нет... а как ты расслабляешься? – а я и не напрягаюсь =)

Из наиболее частых недостатков ресурсов, **как бы банально не звучало — это деньги** =) В помощи нуждаюсь крайне редко, эмоций хватает и с избытком, тайм-менеджмент налажен (опять же как сказал классик: везде успевает тот, кто никуда не торопится), со здоровьем, тьфу-тьфу-тьфу, все в рамках нормы, а деньги... их всегда не хватает. Беда в том, что чем больше денег, тем больше потребности, которые требуют еще больше денег – **стараюсь ограничивать свои потребности исходя из финансовых возможностей** =)