**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** =)