

## **«ТВОИ РЕСУРСЫ»**

**Автор: Константин Писаревский**

### **Состав колоды:**

100 карточек со словами - «Ресурсы», размером 9 см на 5 см, как визитки со скругленными краями.

### **Инструмент «Твои ресурсы» предназначен для:**

- осознания, в какой из сфер жизни, ресурсы наиболее необходимы на данный момент жизни;
- понимания того, какие именно нужны ресурсы;
- контакта и соединения с различными ресурсными состояниями;
- способности удерживаться в ресурсных состояниях, восполнять их;
- обретения навыка привнесения ресурсных состояний в жизнь.

### **Возможности применения:**

Инструмент предназначен для широкого спектра работы в индивидуальных консультациях, в играх, тренингах и групповой работе.

Он может применяться как самостоятельно, так и с другими метафорическими ассоциативными картами и играми.

Ресурсы – это состояния, которые являются необходимыми для человека в данный момент времени. Ресурс – это психологическая составляющая, чаще всего опирающаяся на чувства, телесные ощущения, эмоции. Ресурс для человека – это как бензин для автомобиля. Если в машине мало бензина, то она далеко не уедет. Это же, свойственно и человеку. Если ресурсов мало, то, скорее всего, сложно будет идти к намеченным целям.

Чаще всего ресурс это положительные эмоциональные состояния, которые дают нам силу, уверенность, возможность быть хозяином своей жизни создавая вокруг себя то пространство, которое необходимо на данный момент времени.

Более того, имея достаточно ресурсов, человек начинает жить полной жизнью, выполняя не только рутинную для него работу, но и двигаясь к тому, что называется призвание или предназначение.

Это опора и поддержка, энергия для движения вперед.

В ресурсном состоянии человек наполнен, удовлетворен, и наиболее эффективен как для себя, так и для других. В ресурсном состоянии можно достигать того, что до сих пор не получалось.

Поэтому ресурс, можно смело назвать жизненной энергией или силой, которой не бывает много.

### **Техника «Инвентаризация ресурсов»**

В открытую пересмотреть всю колоду с карточками, и разложить их на стопки:

- 1) Ресурсы, которые у меня есть.
- 2) Ресурсы, в которых я нуждаюсь.

Проанализировать и обсудить выводы, и составить план действий, по тому, какими ресурсами и где можно воспользоваться, а какие еще нужно развить, активировать, получить.

На каждый ресурс, найти по несколько способов, как это можно сделать.

Дополнительно можно использовать метафорические ассоциативные карты.

### **Техника «Ресурсы и сферы жизни»**

Запишите на бумаге свои сферы жизни.

*Например:*

1. *Работа и карьера*
2. *Финансы*
3. *Семья и личные отношения*
4. *Окружение и друзья*
5. *Хобби и впечатления*
6. *Здоровье, тело*

## 7. Личностный рост

В открытую, пересмотрите все карточки из колоды и запишите, к каждой сфере, какие ресурсы, вам сейчас необходимы.

### Техника «Наполнение ресурсами»

1. Из колоды «Ресурсы», в открытую, выберите в 5-10 карт с ресурсами, которые больше всего необходимы вам на данный момент. Дополнительно можно выбрать в закрытую еще 1-3 карты. Раскройте понятие каждого слова-ресурса для вас. Для каждого человека они имеют свое значение.  
*Например: Получать удовольствие от жизни – быть в моменте здесь и сейчас, в осознанности, наполненным позитивными чувствами, в контакте с внешним миром, в гармонии с собой.*
2. К каждому из актуальных ресурсов, найдите по несколько способов их получения в реальной жизни. Что вам нужно сделать, активировать, развить, чтобы наполниться нужным ресурсом?  
*Например, ресурс «Извлечение уроков из опыта»:  
– Письменно проанализировать неприятную ситуацию, увидеть ее со стороны, задать себе вопросы: чему меня учит эта ситуация, какой конструктивный урок я могу вынести для себя? - Учитывая новый опыт примерить: как я могу интегрировать это в свою жизнь, как по-другому буду мыслить, реагировать...?*
3. Для поиска способов наполнения ресурсами, можно использовать какие-либо ресурсные метафорические карты.

### Техника «Актуализация ресурсных состояний»

Если среди выбранных ресурсов, которые необходимы на данный момент жизни, есть внутренние, такие как, качества, и состояния, их можно активировать с помощью этого приёма. То есть вызвать себе на помощь любое нужное чувство или проявление качества.

*Например: Уверенность, спокойствие, ответственность, компетентность, сосредоточенность, смелость, радость, доверие и др.*

Для этого нужно взять его оттуда, где оно у вас было. Вспомнить ситуации, в которых это проявлялось, наполниться этим, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас.

Если такого опыта нет, то представить, сыграть в игру, как будто оно у вас есть. Можно ориентироваться на персонажа, у которого это есть, и с которого можно взять пример.

### Дополнительное использование карточек с ресурсами в консультациях, играх или тренингах:

В закрытую выбрать карточку как подсказку с ответом, на нужный из вопросов:

- Какой ресурс мне сейчас необходим?
- На чем мне важно сфокусироваться?
- Что продвинет меня к решению в моей ситуации?
- Что откроет мне новые возможности?
- Что мне поможет в достижении этой цели?

### Контакты:

Сайт - [macplay.ru](http://macplay.ru)

Константин Писаревский – тел. 89099593898; [starway48@yandex.ru](mailto:starway48@yandex.ru);