

«РЕСУРСНОЕ МЕСТО»

Авторы: Константин Писаревский и Евгения Баксан

Состав комплекта:

100 картинок с фотографиями - «Ресурсное место», размером 10 см на 7 см, и
100 карточек со словами - «Ресурсы», размером 9 см на 5 см.

Инструмент «Ресурсное место» предназначен для:

- осознания, в какой из сфер жизни, ресурсы наиболее необходимы на данный момент жизни;
- понимание 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. В данном инструменте предусмотрена возможность отдельного использования, как картинок, так и ресурсных слов на выбор ведущего.

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

Примеры запросов при работе с инструментом «Ресурсное место»:

Проблема:

- отсутствие жизненной энергии, силы;
- быстрая утомляемость, выгорание;
- отсутствие стрессоустойчивости;
- депрессии, тревоги, потери;
- проблемы с самооценкой.

Решение:

- ощущение полноты жизни, радости, спокойствия;
- наполнение жизненной силой и энергией;
- желание действовать, достигать цели;
- повышение стрессоустойчивости;
- способность жить здесь и сейчас.

Способы работы:

Упражнение	Цели	Инструментарий	Техника
<p>«Погружение в ресурсное состояние»</p>	<p>Контакт с ресурсным состоянием</p>	<p>Картинки «Ресурсное место»</p>	<p>В открытую выбрать картинку, которая привлекает больше всего. То место, где вам комфортно и безопасно, где вы хотели бы оказаться. Вопросы для погружения в ресурсные состояния:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что нарисовано на картинке? • Что вам в ней нравится? • Если бы вы были на картинке, то где бы вы находились? • Что делаете? • Что вы видите? • Что чувствуете? • Какие запахи? • Какие звуки? • Какие у вас телесные ощущения? • Какой вы там, в этом месте? • Что за пределами того, что на картинке, что окружает вас? • Где находится это место (это материк, страна, остров)? • Чем оно вас привлекает? • Вы один или с кем то? • Что хочется сделать? <p>Побудьте в контакте с этим, прочувствуйте удовольствие от состояния.</p>
<p>«Наполнение ресурсами»</p>	<p>Осознание своих ресурсов, понимание как получить их в своей жизни</p>	<p>Карточки со словами «Ресурсы»</p>	<p>1. Из колоды «Ресурсы», в открытую, выберите в 5 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. Так как для каждого человека они имеют свое значение.</p> <p><i>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.</i></p> <p>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?</p> <p><i>Например, ресурс «Извлечение уроков из опыта»:</i></p> <p><i>– Письменно проанализировать неприятную ситуацию, увидеть ее со стороны, задать себе вопросы: чему меня учит эта ситуация, какой конструктивный урок я могу вынести для себя?</i></p> <p><i>- Учитывая новый опыт примерить: как я могу интегрировать это в свою жизнь, как по-другому буду мыслить, реагировать...?</i></p> <p>Для поиска способов наполнения ресурсами, можно использовать картинки «Ресурсное место» или другие метафорические карты.</p>

<p>«Место силы»</p>	<p>Осознание своих ресурсов, контакт с ресурсными состояниями, понимание как получить их в своей жизни</p>	<p>Картинки «Ресурсное место» и карточки со словами «Ресурсы»</p>	<p>(Важно! Вы можете работать как с общими ресурсными состояниями, так и с ресурсами относительно какой-либо жизненной сферы. Например: здоровье, окружение, личные отношения, отдых и впечатления, профессиональная сфера, материальное благополучие).</p> <p>1. В открытую, из колоды карточек со словами, выберите, каких ресурсов вам сейчас не хватает. Количество может быть от одного до нескольких. Важно! Расскажите о том, что вы вкладываете в каждое понятие. <i>Например...«спокойствие»...это когда дома, с близкими, можно чувствовать себя расслабленным и умиротворенным.</i></p> <p>2. Выберите одну картинку с ресурсным местом (в открытую или закрытую), опишите, что в ней нравится, что является ресурсами. Обсудите. <i>Например...на картинке перед озером лавочка, сидя на которой и созерцая природу, приходит состояние расслабления и умиротворения.</i></p> <p>3. Поместите себя внутрь картинки, и опишите переживаемые состояния в терминах: вижу, слышу, чувствую, ощущаю. (Важно! Поддерживать углубленное состояние в ресурсе. Можно использовать дополнительные источники погружения и удержания в виде музыкального сопровождения, голоса, и т.д.)</p> <p>4. Ответьте на вопрос: Что можно сделать, чтобы обрести эти ресурсы? Как и в какие ситуации можно перенести эти состояния в свою жизнь? Какой первый шаг необходимо сделать в ближайшее время? <i>Например, чтобы чувствовать себя расслабленным и умиротворенным в семье, мне необходимо по 30 мин в день посвящать прогулкам на свежем воздухе в уединении.</i></p>
<p>«Путешествие в ресурсное место»</p>	<p>Контакт с ресурсными состояниями</p>	<p>Картинки «Ресурсное место»</p>	<p>(Важно! Техника работы с МАК в сочетании с визуализацией, медитацией).</p> <p>Устройтесь поудобнее. Из картинок, в открытую или в закрытую, выберите ресурсное место, которое вам откликается. Посмотрите внимательно на нее, и максимально «погрузитесь» в это место. (Можно для этого также использовать Вопросы для погружения в ресурсные состояния, а также включить аудио запись звуков, которые будут более естественно погружать вас туда). Побудьте в контакте с картинкой некоторое время... Далее, мысленно ее сфотографируйте. Поставьте между ладонями рук, и закройте глаза, представляя, что напиваетесь энергией этого места, как она наполняет вас. Попробуйте перенестись в это место в своем воображении. Побудьте там некоторое время, исследуйте его, и взаимодействуйте с тем, что там находится. Будьте там, столько, сколько захочется, когда будете готовы, поблагодарите это место, и аккуратно, постепенно возвращайтесь из «путешествия», открывайте глаза. Ответьте на вопросы, которые для вас важны: Какие ощущения вы там испытали? О чем это для вас? Что вас там подпитывало? От чего надо избавиться в жизни, чтобы было место для наполнения этим? О чем говорит вам это место?</p>

<p>«Удержание ресурсных состояний и привнесение их в жизнь»</p>	<p>Удержание ресурсных состояний и интеграция их в жизнь</p>	<p>Картинки «Ресурсное место» и/или карточки со словами «Ресурсы»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определите, в каком состоянии вы хотели бы находиться дольше (<i>к примеру, уверенность в себе</i>). 2. Войдите в контакт, с ресурсным состоянием, используя картинку, ресурсное слово, либо и то и другое, и останьтесь в нем несколько минут, позволяя полностью наполнить вас. 3. Если не получается удерживать ресурсное состояние, выберите еще картинку или слово, которое поможет вам закрепиться в этом состоянии. (<i>Например....если вам хочется удержать состояние уверенности в себе, то вам может помочь спокойствие и контакт со своим внутренним центром</i>). 4. Посмотрите из этого состояния на жизнь. Как по-другому вы начнете действовать, если этот ресурс будет с вами? (<i>Например, завтра я буду уверенно себя вести со своим начальником....</i>) 5. Какие конкретные шаги вы начнете делать уже завтра, используя это состояние? (<i>К примеру: Я подойду и попрошу его повысить мне зарплату, и т.д.</i>)
<p>Различные способы дополнения техник, игр и тренингов</p>	<p>Найти способы решения по нужной теме</p>	<p>Картинки «Ресурсное место» и/или карточки со словами «Ресурсы»</p>	<p>В дополнение игр, техник МАК, можно использовать карты «Ресурсное место» и/или карточку со словами «Ресурсы». В закрытую или в открытую (на усмотрение специалиста), достать карту – подсказку с ответом, на нужный вопрос.</p> <p>Варианты отдельных вопросов, на которые можно найти ответы с помощью инструмента:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какого ресурса вам сейчас не хватает? • Самая актуальная потребность на данный момент в вашей жизни? • Какое действие может приблизить вас к вашей цели? • Что пора сделать для себя? Что пора себе разрешить? • Какое действие нужно сделать, как подтверждение своего намерения идти к тому, чего хочется? (маленькое действие, «ритуал», которое можно сделать в ближайшие 72 часа) • Что для вас важно, что ценно? • Послание от хранителя места (или мудреца)? • Расскажите историю о картинке. О чем это для вас? • «Пригласите» в это место того, с кем вам хочется пообщаться, и поговорите с ним из этого состояния, пофантазируйте, как складывается диалог. • Какой дар для вас, есть от ресурсного места? • Какое место в реальности, есть наиболее приближенное к этому, куда можно сходить? • Какой элемент из этого места, можно добавить в свою жизнь, которое будет вызывать это же ресурсное состояние? (<i>как якорь, например, ваза с цветами, картина, и т.п.</i>) <p>Обсудить, раскрыв послание карты.</p>

Данный комплект карт предназначен для работы, когда человек готов встретиться с ресурсом. Если же нужно выработать готовность, рекомендуем дополнительно воспользоваться инструментом «Картотека психолога», категориями: Вторичные выгоды и Страхи и опасения.