



Ресурсное состояние сегодня = Жизнь

Назло неудачам, ... Назло
заварухам, чтоб не было с
Вами - не падайте духом.
Бывает, что ... носом,
коленками, брюхом ...
что ж, падайте всем,
но не падайте духом!

Дорогие мои коллеги и студенты БГТУ!

Я хочу рассказать Вам о том, как важно сейчас
быть в максимально ресурсном состоянии.
"Что значит в быть ресурсном состоянии?" -
спросите Вы.

Это значит стараться избегать серьезных
стрессовых ситуаций, а при столкновении с
ними не погружаться в них. Заботиться о
качественном сне, отдыхе и питании. Не
переутомляться. Быть в гармонии с собой, быть
готовым своим теплом, добром, милосердием,
радостной внутренней наполненностью
согреть других людей, дать поддержку тем, кто
в ней остро нуждается.

Быть в ресурсном состоянии - значит быть в
состоянии, в котором вы обладаете энергией
большей, чем Вам надо для поддержания себя в
нейтральном настроении. Всё что выше —

ресурсное состояние, ниже — эмоциональное выгорание разной степени тяжести. Ресурсное состояние это наличие физических, душевных сил и энергии для решения предстоящих задач. В этом состоянии у Вас есть силы заботиться о других.

Виды ресурсных состояний.

1. Физически ресурсное состояние – это состояние отдохнувшего, выспавшегося, бодрого, здорового, энергичного человека.
2. Психологически ресурсное состояние – это состояние уверенности, бодрого настроения, когда человек ощущает жизненные силы, энергию, мотивацию и желание для действий. Сегодня, вполне возможно, каждому из нас придётся столкнуться с этой гуляющей инфекцией. Вы должны хорошо понимать, что чем крепче Вы будете, чем более ресурсное состояние у Вас будет на момент столкновения с инфекцией, тем больше шансов, что Вы легко её победите.



Даже после небольшой улыбки в организме обязательно дохнет один маленький микроб

Эта ситуация обязательно пройдет и мы все вернемся к нормальной жизни. Важно сегодня вести привычный образ жизни, учиться, работать над своими задачами.

У нас есть замечательные качества:
МУЖЕСТВО - бороться с тем, что мы в силах изменить,
ТЕРПЕНИЕ, разум и душевный покой, чтобы принять то, с чем мы справиться не в силах и
МУДРОСТЬ, чтобы отличить одно от другого.

Желаю Вам радости проживания каждого дня!
С любовью и уважением,
Ваш психолог Анжелика Трацевская.