

10 правил та інструментів для відновлення ресурсного стану.

Українці зараз страждають від хронічного синдрому втоми. Та попри це, ми маємо рухатися далі!

1. **«Самопідкріплення» або «самотивація в міні-діях».** Як тільки ви досягли чогось хоча б трішки більшого, ніж робили це раніше (встали з ліжка, зробили макіяж, приготували їжу, вдало працювали весь день тощо) – ви молодці! Ведіть нотатки, в чому ви стали продуктивніші.
2. **Вводимо режим дня.** Обов'язковий сон не пізніше 23.00 (ідеально з 22:00) та не менше 8 годин, пам'ятаємо про мелатонін. Заново формуємо звички, починаючи від звички заправляти ліжко.
3. **Фізична активність.** Займайтеся спортом 1 раз на день 40 хвилин. Пам'ятайте, що на 30-у хвилину в мозок викидається ендорфін – гормон радості.
4. **«Їжа козаків».** Їсти бажано в один і той же час. Мінімізуйте смажене та велику кількість цукру. Пийте теплу воду, не запивайте їжу водою (як мінімум за 30 хв. до і за 30 хв. після). Якщо раптом ви готові – спробуйте після 6 години вечора не їсти, аби дати 16 годин розгрузити організм без їжі.
5. **Правило "Трьох десятків".** Бувають ситуації, коли емоції беруть гору над цінностями та цілями. У такому випадку уявіть себе по черзі в трьох часових відрізках (через 10 годин, 10 місяців і 10 років) і запитайте: «Що я думаю про це зараз?». Відійдіть на крок та погляньте на ситуацію зі сторони. Помрійте – що буде через 10 місяців та 10 років? Зафіксуйте це на папері.
6. **Інструмент «Пошук сенсу».** Тобто нам потрібно знайти свій «Сенс Вижити», саме в цих умовах, усвідомити власну вищу ціль, відповівши на запитання «Навіщо», «Заради чого», «Для кого все це робиться?».
7. **Правило: «Емпатія найближчим».** Спілкуватися з людьми – це шанс потоваришувати, зміцнити дружбу або навіть завести нові стосунки. Але не варто співчувати всім підряд, кожній інформації, посту в соц.мережах з фото - це призведе до емоційного виснаження.

8. **Інструмент «Лист розумній людині»** – це письмове викладення проблеми для зняття емоційної напруги. Цей спосіб допомагає при прийнятті непростих рішень, особливо коли ви емоційно залучені.
9. **Інструмент «Інформаційний детокс»** – відпишіться від половини груп, інформація дублюється скрізь. Знайдіть в ідеалі одне джерело інформації, якому ви довіряєте. Дивіться новини не частіше 2 разів на день.
10. **Рамка «Результату»**, інструмент для організації діяльності, складається з 4 кроків.

Дайте відповідь на 4 запитання:

1. Чого ви хотіли?
2. Як ви будете це досягати? (план дій)
3. Як ви зможете собі допомогти чи зашкодити?
4. Як ви дізнаєтесь, що досягли бажаного (почуєте, побачите)?

Як ви собі віддячите (який собі зробите подарунок)? Підтримуйте себе та винагороджуйте навіть за дрібні досягнення.

ТЕХНІКА «РАМКА РЕЗУЛЬТАТУ»

ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ЧАСУ ТА САМОДИСЦИПЛІНИ

4 кроки



#01

Чого ви хотіли?



#02

Як ви будете це досягати? (план дій)



#03

Як ви зможете собі допомогти чи зашкодити?
(виключіть моб. телефон, виключіть скайп,
зробіть філіжаночку кави або чаю і т.д.)



#04

Як ви дізнаєтесь, що досягли бажаного?
(почуєте, побачите)

Як ви собі віддячите? (який собі зробите подарунок)

7 ворогів ресурсного стану:

1. засудження інших людей,
2. шкідливі звички, причому мова не тільки про сигарети чи алкоголь, але і про чергову булку,
3. надмірна самокритика,
4. конфлікти, в тому числі приховані образи, претензії, невиправдані очікування,
5. безліч тривожних нових, гнівних коментарів в інтернеті,
6. спілкування з негативними людьми,
7. відсутність режиму та не правильне харчування.

Переводьте правила та інструменти в звички. І ви будете мати ресурсний стан та сили на нові звершення!