**Ресурсне самовідновлення в перехідний період.**

**Практичні техніки.**

Під час вимушеного карантину гостро відчувається обмеження головної людської цінності – свободи. Виникає враження, ніби їдеш з комфортом в машині, нікуди не поспішаючи, і раптом вона зупиняється на повному ходу. І ти не розумієш, що відбувається. Ти не знаєш, що робити і як тепер бути ...

Замкнутий простір, відсутність можливості в прийнятті власних рішень розхитує психологічний стан людини і зводить її ресурси нанівець. Ресурс – це те, що може допомогти пережити будь-який складний період без суттєвих втрат. Адже ніхто з нас не знає, з чим прийдеться зіткнутися в майбутньому.

 *Ресурсний стан* - це наповнений, збалансований, рівний, гармонійний стан. У цьому стані нам добре, все подобається, все влаштовує, ми задоволені життям. Ресурсність - це про наповненість своїх дефіцитів і задоволеність потреб. Щоб перебувати в ресурсному стані, важливо усвідомлювати про себе, чого я хочу і чого потребую. І давати собі це, піклуючись про себе.

*Як же можна поповнити свій ресурс?*

По – перше, можна використовувати техніку **Фрірайтинг**, відому з 70-х років минулого століття ( Пітер Елбоу) Ця письмова техніка допомагає увійти в творчий стан і отримати доступ до прихованих в глибинах нашої душі ідей і знань, врівноважує та гармонізує внутрішній стан.

Вранці або ввечері, коли вам ніхто не заважає, візьміть будильник, ручку і кілька чистих аркушів паперу. Поставте будильник на короткий проміжок часу (зазвичай від 5 до 20 хвилин), та починайте писати все, що приходить в голову (на обрану тему або без неї), поки він не продзвонить. Пишіть швидко, не зупиняючись і не перечитуючи вже написане. Не намагайтеся писати так, щоб це комусь сподобалося. Якщо ваші думки несподівано прийняли інший напрямок, не кажіть собі «це нерозумно, треба зупинитися», а продовжуйте записувати далі. Не виправляйте помилок, нічого не закреслюйте, не стежте за граматикою і пунктуацією, логікою і стилем. Головне ваше завдання - залишатися в потоці. Пишіть повними реченнями, будьте якомога точніші в деталях - описуйте фактуру, запах, звуки та інше. Однак, якщо потрібно вибирати між детальністю і швидкістю, вибирайте швидкість. Це важливо.

Закінчивши роботу, зробіть перерву і уважно прочитайте написане (краще вголос - так текст сприймається вірніше). Відзначте живі фрагменти, які можна зберегти для подальшої роботи. Якщо у вас виникли ідеї або питання, зафіксуйте їх. Зверніть увагу, чи можна написані ідеї та думки втілити в життя.

     Для фрірайтингу можна використати наступні теми:

1. Про що я дійсно мрію?

2. Три вчинки, якими я пишаюся

3. За що я вдячний своїм батькам?

4. Яким буде мій ідеальний день?

5. П'ять щасливих моментів в моєму дитинстві

6. Про що я шкодую?

7. Десять людей, які мене надихають і чому. У чому я хочу бути схожим на них? Чому навчитися?

8. Мої головні досягнення за 5 років. Розкажіть докладніше про 3 з них

9. За що ви вдячні Богу, світу або Всесвіту. Напишіть великий список

10. Ваше питання. Напишіть свої роздуми на цю тему.

 ***«Назвіть свої ритуали дня»*** ... що вам допомагає жити і дає ресурс. Що ви любите робити, що вас радує і дає бажання жити.

Запишіть 5 своїх ритуалів.

Наприклад, чашка зеленого чаю - ваш ресурс. Це означає: коли ви п'єте чай, ви просто п'єте чай. Будь-яка негативна інформація в мережі або реальності, яка не загрожує вашому життю, уходить в цей момент на задній план.

Ви п'єте чай ... і нехай весь світ зачекає.

Ви читаєте, малюєте, займаєтеся йогою, розтяжкою та інше.

І ні на що інше не звертаєте уваги.

***«Добрі новини»***

Фіксуйте, записуйте або відзначайте три хороші новини кожен день.

Алгоритм: шукати - записувати - фіксувати увагу на хороших новинах

*Сонечко світить, розпустилася квітка на балконі - це хороші новини.*

*Подруга зателефонувала і розказала щось приємне - це теж хороші новини.*

Відзначайте щодня.

 **«Дихання по квадрату»**

Якщо відчуваєте тривожність, уявіть квадрат і дихайте, переводячи погляд

вдих -вертикальні

видох - горизонтально

Наприклад, на рахунок 4

Вдих - на 4 рахунки

Видих - на 4 рахунки

Між вдихом і видихом затримуємо дихання теж на 4 рахунки.

Через кілька хвилин ви повернетеся в спокійний стан і тоді зможете приймати рішення.

Зберігайте свій ресурс!