



Профессиональные трудности и сложные жизненные ситуации очень часто поглощают человека настолько, что он не замечает ничего вокруг себя, заикливается и живет этими негативными чувствами и переживаниями. Решая различные задачи и проблемы, человек нуждается в ресурсах. Ресурсы – это психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка.

Чем больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути. Давайте поразмышляем, какие внутренние ресурсы есть у каждого из нас, где их взять и как можно их развивать.

Когда мы говорим о ресурсах, первое, что приходит на ум, это материальные ресурсы – деньги, имущество, недвижимость, бизнес и тому подобное. И это правда, материальные ресурсы могут очень помочь в жизненных сложностях. Их можно запасать. Это понятно и привычно.

Какими ещё могут быть ресурсы? Осозаемыми и символическими, материальными и моральными. Ресурсами может быть все, что угодно. Информация, знания, статус, отношения. Услуги, объекты обмена между людьми. Связь с природой, искусство, красота, новые впечатления, возможность выражать своё мнение и чувства, узнавать новое. Путешествия, общение, поддержка других людей, признание достоинств и заслуг, благодарность, вера. Хорошее здоровье, знать правду, принятие, принадлежность. Возможность быть собой, иметь любимое дело, адекватное вознаграждение. Порядок. Понимать себя, другого человека. Добиваться своего. Побеждать. Смотреть в ночное небо. Гулять по песку, купаться в море. Сказать нет, отстоять свои границы.

Перечислять можно бесконечно!

Человек испытывает стресс, когда теряет ресурсы, когда ресурсов не хватает для решения стоящих перед ним задач, а также, когда он тратит ресурсов больше, чем получает вознаграждение из окружающей среды. Часто это происходит от того, что в обычной жизни человек не задумывается о том, что улучшает его состояние, не исследует, что является для него ресурсом, не придаёт этому вопросу значения.

Взаимодействие с ресурсами тренируется, так же как и тренируется тело. «Ресурсная форма» поддерживается также как и физическая.

И чтобы прочитанное принесло практическую пользу, возьмите листок бумаги и напишите, что для вас является ресурсом, что улучшает ваше состояние, умиротворяет, даёт заряд энергии.

Список можно повесить на видное место или носить с собой. Его можно и нужно дополнять. И самое главное, при любой возможности делать то, что есть в этом списке, тренировать связь с ресурсом.

Сокровища души

Христианская притча

- Святой отец, – сказал послушник аббату – настоятелю монастыря, – сердце моё преисполнено любви к миру, душа свободна от дьявольских искушений. Каков должен быть мой следующий шаг?

Настоятель попросил, чтобы послушник сопровождал его к умирающему, которого надо было похоронить.

Исполнив таинство и сказав несколько ободряющих слов родственникам, настоятель заметил в углу большой сундук.

- А что там лежит? – поинтересовался он.

- Одежда, которую мой дядюшка никогда не надевал, – ответил племянник усопшего. – Всё ждал, когда представится случай нарядиться в то или это, а в результате всё так и сгнило в сундуке.

- Помни про этот сундук, — молвил аббат, когда они вышли из этого дома. – Если есть у тебя в душе сокровища, используй их без промедления, примени к делу. А не то сгниют и сгинут бесцельно.

Почему слово «аффирмация» стало скучным?

Ни для кого не секрет, что правильно составленная установка способна творить чудеса, продвигая человека к цели, помогая ему сохранить бодрость духа, справиться с непредвиденными ситуациями. Еще несколько лет назад слово «аффирмация» было модным, интересным и работающим. Однако, в последнее время им перестали доверять, многие люди относятся к ним скептически.

А ты веришь в аффирмации?

Для начала давайте разберемся с тем, что такое «аффирмация» и как их правильно формулировать.



«На каждом выдохе я худею!»

Согласно принятому в терапевтическом сообществе определению, аффирмация (от лат. *Affirmatio* — «подтверждение») — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в бессознательном человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.

Классические правила составления аффирмаций

1. Утверждение формулируется как факт в настоящем времени.
2. Используются только позитивные слова, избегаются негативные утверждения, а также утверждения с частицей «не».

3. Аффирмация вызывает позитивные эмоции (те, которые она призвана вызывать).
4. Аффирмация краткая и, в то же время, яркая.
5. Утверждение максимально конкретно.
6. Аффирмация подходит конкретному человеку, она личная и формулируется им самостоятельно.
7. Человек искреннее верит в справедливость этого утверждения.

Знакомо, не правда ли?

Однако существует еще один очень важный ингредиент, без которого аффирмация либо не хочет работать, либо быстро приедается и... не хочет работать. Этот секретный ингредиент – *критерий неформальности аффирмации*. Новое правило составления аффирмаций звучит следующим образом: «Аффирмация должна быть неформальной». Это значит, что создаваемое утверждение должно быть неофициальным, содержать в себе сленг или какие-то яркие, личные и эмоциональные выражения, понятные конкретному человеку, создающему аффирмацию, и применяемые им в повседневной жизни.

Как это выглядит на практике? Давайте посмотрим. Читая следующие аффирмации, отследите, которая из них вызывает у вас больше эмоций.

Формальные аффирмации, отобранные в качестве образцов	Неформальные аффирмации, созданные реальными людьми на основании образцов
«Я полностью удовлетворен своей жизнью»	«Слушай, а классная у меня жизнь получается, как ни крути!»
«Я – хозяин своей жизни»	«Я хозяин своей жизни. Что хочу, то и ворочу!»
«Я могу это сделать, мне это по силам»	«Блин, я реально могу это сделать!»
«Я чувствую себя уверенно в любой ситуации»	«Я чувствую себя уверенно в любой ситуации, даже в этой. Да, и в этой тоже. И даже в этой, братан!»
«Я выбираю самые лучшие мысли»	«Так, хорошие мысли – сюда, сюда. Плохие – пошли отсюда на фиг!»
«Я притягиваю к себе деньги, как магнит»	«Я прямо притягиваю к себе деньги, и это обалденное ощущение!»

Сила положительной эмоции в случае неформальной аффирмации больше? Значит и эффективность такой аффирмации будет выше. Все, что осталось сделать, - пересмотреть свои установки, добавив к ним индивидуальной выразительности и вуаля!

P.S. Если вам невтерпех использовать нецензурную лексику, попробуйте для начала найти слово-заменитель, чтобы сохранить чистоту родного языка. 😊

Сравните свои эмоции и примите решение в пользу самого эффективного варианта. Удачи вам!



Сон как ресурс

В мире ходят легенды о том, что многие известные люди совершили свои открытия во время сна. Д.Менделеев увидел во сне свою таблицу химических элементов, Р.Декарт сделал массу своих открытий благодаря сновидениям, Э.Хоу изобрел швейную машинку. Сначала это может показаться чем-то мистическим и необъяснимым, но поняв психологический смысл сновидения, Вы сможете использовать свои сны как мощный ресурс для улучшения собственной жизни.

Сны видят все люди, это обусловлено закономерностями процесса сна. Иногда возникает иллюзорное ощущение, что нам ничего не снилось - это просто результат работы сознания после пробуждения, которое стирает из памяти образы сновидения. То есть, сны видят все, но не все их помнят. Зачастую не помнят своих снов люди, склонные к завышенному самоконтролю и испытывающие желание держать под контролем внешние обстоятельства. А также люди, не готовые до конца быть с собой откровенными или закрытые от своего внутреннего мира.

Во сне работа нашего сознания сведена к минимуму, мы не можем себя контролировать. Поэтому во время сна на передний план выходят образы, посылаемые нам нашим бессознательным, которое кодирует свое послание. Часто это результаты внутренних переживаний, жизненных событий, вытесненные чувства и мысли.

Сновидения имеют некоторые особенности:

Значение символов. Один и тот же символ в сновидении для разных людей может иметь различное значение (*именно поэтому сонники оказываются бесполезны*);

Функции сна. Сновидение может касаться как проблемы в целом, так и являться неким способом переработки информации и психологической разрядки после перенесенного стресса;

Сложность толкования. Самостоятельно человеку не всегда удается уловить смысл своего сна. Это связано с механизмами работы нашей психики, которая кодирует проблемы человека в замысловатых сюжетах сна, защищая сознание от «перегрева»;

Скрытые желания. Сновидение может являться реализацией скрытых желаний, достижение которых невозможно или проблематично в реальной жизни для конкретного человека.

Сон как Ваш союзник. Научившись взаимодействовать с нашими снами, мы можем не только укрепить наш дух, но и обрести сильнейшего союзника в их лице.

Как же разгадать смысл своего сновидения?

Шаг 1. Эмоции. Вспомните свои эмоции по отношению к сюжету сна и к отдельным его элементам.

Шаг 2. Ассоциации. Найдите ассоциации на каждый элемент сновидения.

Шаг 3. Сопоставление с жизненной ситуацией. Подумайте, как результаты предыдущих пунктов соотносятся с вашей жизнью.

Рассмотрим этот алгоритм на конкретном случае.

Опытный педагог с большим стажем работы, назовем его S, описывает свой сон. «Я шла по мосту через железнодорожные пути. И вдруг на самом верху перешагнула через перила и упала прямо на рельсы».

S испытала сильнейшие эмоции: «Это было ужасно. Я проснулась в поту. Было чувство безысходности и страха».

Раскладываем сон на элементы. Вот, что у нас получилось.

«Мост» – это переходный этап с одного места, состояния, в другое;

«Прыгнуть с моста» – значит, совершить что-то ужасное, необдуманное или от большого груза ответственности, который не можешь вынести;

«Железнодорожное полотно» – это путь к чему-то новому, неизвестному.

Соотнесение с жизненной ситуацией показало, что S предстояла аттестация на высшую категорию. Это ответственный момент в профессиональной деятельности, сопровождающийся массой негативных эмоций. Осознание сна привело к проработке путей снижения нагрузки и стресса в предаттестационный период.

Современный человек редко доверяет своему бессознательному. Мы руководствуемся, в основном, фактами и логикой. Не отвергайте мощный ресурс бессознательного, возьмите его в союзники.

Вечером, ложась спать, обратитесь к своему бессознательному и **задумайте вопрос**, на который Вам бы хотелось получить ответ.

Утром **не спешите** вскакивать с постели. Сновидение с каждой минутой после пробуждения становится все менее явным и постепенно стирается из нашей памяти. Проанализируйте свой сон, вполне вероятно, что вы получите дельный совет или подсказку к решению своего вопроса.

Наши сны являются для нас и лекарством, и источником вдохновения, и мудрым советчиком. Для этого всего лишь нужно научиться им доверять и суметь с ними подружиться :)

