

## Комплект карт «РЕСУРСНОЕ МЕСТО»

Авторы: Константин Писаревский и Евгения Баксан

Инструмент предназначен для широкого спектра работы в индивидуальных консультациях, в играх, тренингах и групповой работе.

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.

Ресурсы – это то, что необходимо на данный момент, то, что движет человека к цели и чувству удовлетворенности. Из ресурсного состояния можно сделать то, что не получалось до сих пор.

Инструмент «Ресурсное место» предназначен для:

- осознания, в какой из сфер жизни, ресурсы наиболее необходимы на данный момент;
- понимания 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.

Колода с изображениями «Ресурсное место» представляет собой подборку атмосферных, вдохновляющих мест, например, пляж у моря, домик в деревне, снежные горы, кресло с пледом у камина, или уютное кафе...

Для каждого может быть своя ассоциация: с мечтой, местом силы, приятным воспоминанием, или просто безопасностью и комфортом.

И если мысленно перенестись в привлекательное место, как будто бы совершая виртуальное путешествие, туда, где уютно, хорошо, где есть ощущение счастья, можно соприкоснуться с этими ресурсными состояниями.

Колода «Ресурсы» – инструмент представляет собой тематическую подборку слов-ресурсов, которые необходимы человеку.

### Упражнение «Погружение в ресурсное состояние»

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:

- Что нарисовано на картинке?
- Что вам в ней нравится?
- Если бы вы были на картинке, то где бы вы находились?
- Что вы там 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?

Побудьте в контакте с этим, прочувствуйте удовольствие от состояния.

## Техника «Наполнение ресурсами»

1. Из колоды карточек со словами «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. *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.*

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?

*Например, ресурс «Извлечение уроков из опыта»:*

– *Письменно проанализировать неприятную ситуацию, увидеть ее со стороны, задать себе вопросы: чему меня учит эта ситуация, какой конструктивный урок я могу вынести для себя?*

- *Учитывая новый опыт примерить: как я могу интегрировать это в свою жизнь, как по другому буду мыслить, реагировать...?*

Для поиска способов наполнения ресурсами, можно использовать картинки «Ресурсное место» или другие метафорические карты.

## Техника «Удержание ресурсных состояний и привнесение их в жизнь»

1. Определите, в каком состоянии вы хотели бы находиться дольше (к примеру, уверенность в себе).

2. Войдите в контакт, с ресурсным состоянием, используя картинку, ресурсное слово, либо и то и другое, и оставайтесь 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.

*(Например...если вам хочется удержать состояние уверенности в себе, то вам может помочь спокойствие и контакт со своим внутренним центром).*

4. Посмотрите из этого состояния на жизнь. Как по-другому вы начнете действовать, если этот ресурс будет с вами?

*(Например, завтра я буду уверенно себя вести со своим начальником....)*

5. Какие конкретные шаги вы начнете делать уже завтра, используя это состояние?

*(К примеру: Я подойду и попрошу его повысить мне зарплату, и т.д.)*