

Ксения Годунова

Ресурсирование.

20 упражнений



Ксения Годунова

Ресурсирование. 20 упражнений

«Автор»

2026

Годунова К.

Ресурсирование. 20 упражнений / К. Годунова — «Автор», 2026

В психологии ресурсирование — это процесс выявления, развития и использования внутренних и внешних ресурсов человека для преодоления трудностей, повышения устойчивости и достижения личных целей. Ресурсное состояние — когда у тебя есть силы, энергия, желание двигаться, помогать, придумывать, жить. Внутри упражнения для индивидуальной и групповой работы. Для широкого круга читателей и для работы психолога в своей практике.

© Годунова К., 2026

© Автор, 2026

Ксения Годунова

Ресурсирование. 20 упражнений

Вступление

Ресурсирование (поиск ресурсов, опоры) - важное занятие не только в психологической работе, но и в повседневной жизни; не только для взрослых, но и для подрастающего поколения.

Когда есть ресурсы и понимание, как и где их можно получить, что может ими являться - тогда больше получается, больше энергии, лучше настроение и отношения.

В психологии ресурсирование — это процесс выявления, развития и использования внутренних и внешних ресурсов человека для преодоления трудностей, повышения устойчивости и достижения личных целей.

Этот подход помогает человеку осознать свои сильные стороны, навыки, находить точки опоры, чтобы эффективно справляться с стрессом, изменениями и жизненными вызовами, способствуя личностному росту и эмоциональной устойчивости; помогает поддерживать себя, «заряжаться» для дальнейшего движения.

Ресурсное состояние – когда у тебя есть силы, энергия, желание двигаться, помогать, придумывать, жить.

Отсутствие ресурсов, апатия, снижение настроения, выгорание находятся во взаимосвязи с повышением раздражительности, тревожности, снижением самооценки, межличностных контактов, стрессом. И наоборот.

Например, в нашей жизни случилась стрессовая ситуация. Мы можем теряться, не зная, как ее разрешить, снижается желание общаться, растет тревога, раздражительность и т.д.

Или усталость. Стадия, близкая к выгоранию. Ничего не радует, ничего не хочется, растет недовольство собой и другими, ресурса ни на что не хватает и т.д.

Поэтому включила упражнения для работы с такими состояниями, в том числе.

В сборнике 20 упражнений, которые можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе - в качестве отдельных упражнений или целого цикла занятий.

А также дополнительная информация о том, что может быть наполняющим. Поехали!

Ресурсы

Ресурс можно получить, «зрядиться» как достаточно простыми, всем, я думаю, известными способами, которые достаточно хорошо освещены, но для комплексной, поступательной работы, я, все же, начну с них, постепенно двигаясь к более конкретным техникам:

Сон

Мне кажется, некоторые недооценивают силу хорошего, здорового, непрерывного сна (это важные характеристики).

Сон – наше восстановление, наша энергия, наш бесплатный отдых.

Золотое правило сна – лечь сегодня, встать завтра. Не в 2 часа ночи, когда встать нужно в 5 (и даже если встать нужно в 8).

Принципы ЗОЖ

Питание, достаточное количество воды, полезные привычки, двигательная активность, которая нравится.

Забота о теле

Через тело мы можем получать энергию – наши любимые физические упражнения, массаж, СПА, баня, йога и др.

Также, наверняка вы слышали, что утром – контрастный душ для бодрости, вечером – теплый душ для успокоения, расслабления или даже ванна.

Также можно добавить и другие, приятные для тела, мелочи – аромасвечи или просто свечи для энергии огня, успокоения от подрагивания фитиля, аромалампы, аромамасла.

Отдых

Наполняющий отдых, а не изматывающий. Разгрузка нервной системы, а не загрузка (слишком драматичные сериалы не подойдут – они не подзарядят, а еще больше разрядят, если подключаться к переживаниям сюжета, конечно)

Хобби, природа, приятные люди, места. Кто – то вяжет, кто – то танцует, кто- то гуляет в лесу, кто – то едет к друзьям.

Юмор

Если что – то еще способно нас веселить, значит, не все потеряно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.