# Мои ресурсы

# Упражнение «Мои ресурсы»

***Закройте глаза и спросите себя:***  
Как я восполняю себя? Какие люди, места или занятия связаны с хорошими чувствами, мне нравятся, придают мне силы?  
Представьте, как вы наслаждаетесь этими восполняющими элементами в своей жизни. Постарайтесь вспомнить и испытать эмоции счастья, любви, комфорта и т.д., которые связаны с этими людьми, местами, вещами, занятиями.

***Разделите страницу на три столбика. Сделайте следующие заголовки для каждого из них:***  
***«Ресурсные люди» - «ресурсные места» - «ресурсные занятия»***  
В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию. Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.