

Ресурс – это условие, позволяющие получить желаемый результат. Говоря о ресурсном состоянии, человек имеет в виду, что он полон энергии, моральных и физических сил для достижения целей, доволен своей жизнью и позитивно смотрит в будущее. **Ресурсное состояние – это гармония, жизненный баланс, наполненность.**

Важность ресурсного состояния переоценить невозможно. Когда человек в ресурсе, он готов свернуть горы, для него нет непосильных задач, и при этом он излучает положительную энергию, заряжая ею окружающих.

**Ресурсность человека состоит из нескольких уровней:**

- физический: качественный сон, еда, удобная одежда и обувь, здоровье, физические удовольствия, окружение;
- психический: устойчивое внутреннее состояние, отсутствие психологических травм и незавершенных вопросов;
- энергетический: баланс «брать-отдавать» в отношениях, соблюдение личностных границ, осознание своих мыслей, разделение событий и действий на наполняющие и забирающие энергию;
- духовный: занятие любимым делом, понимание его важности для самого себя, осознание своей миссии и ценности.

Ресурсное состояние – это идеальное состояние для полноценной жизни, когда сил и энергии хватает на все, что запланировано. Но не стоит надеяться, что, достигнув его однажды, вы сможете пробыть в нем очень долго или вовсе сохранить навсегда. Человек – это сосуд, который не только требует должного наполнения, но и своевременной реставрации, ведь в жизни так много поводов расколоться на несколько частей.

Психолог Е.И. Буглак

