

# ЧЕК-ЛИСТ 160 РЕСУРСОВ КАК ОТСЛЕЖИВАТЬ ИСТОЩЕНИЕ И НАПОЛНЯТЬ СЕБЯ РЕСУРСОМ



@nastyaiivankina



# ТЕХНИКА НАПОЛНЕНИЯ СЕБЯ РЕСУРСОМ

Смотреть  
короткое видео



## КРАТКОСРОЧНЫЕ РЕСУРСЫ

Легко организовать. Подходят для  
восполнения истощения легкой степени.  
Наполнения хватает на 2-3 часа.

1. Приготовить себе свежавыжатый сок
2. Заварить и попить не спеша ароматный чай из любимой чашки
3. Принять душ
4. Побывать на кухне утром одной, пока все спят
5. Растереть тело
6. Сделать аромамассаж, маску для лица
7. Попеть любимые песни
8. Потанцевать под весёлую музыку
9. Походить босиком по земле, траве
10. Покачаться на качелях
11. Послушать пение птиц
12. Надеть красивую одежду



13. Сделать красивый макияж
14. Созерцание погоды - дождь, солнце, снег, облака
15. Созерцание стихии - огонь, вода
16. Прочитать вдохновляющую историю
17. Посмотреть любимые фото
18. Сделать короткую медитацию

Смотреть теория + практика



19. Сделать дыхательную практику

Смотреть с 12 минуты



20. Обнимашки с близкими (муж, ребенок, родители)
21. Обнимашки с домашним питомцем
22. Позвонить родителям, сказать, что люблю их
23. Подумать о приятном человеке
24. Помолчать в тишине

Смотреть



25. Смотреть на что-то красивое
26. Запах ребенка
27. Постоять на голове, повисеть вниз головой сделать упражнение «Планка»
28. Навести порядок в отдельно взятом месте
29. Выбросить одну старую вещь



30. Выплакаться
31. Написать утренние страницы
32. Наблюдать за смеющимися членами семьи или позвонить друзьям
33. Посмотреть смешной ролик
34. Сделать короткую тренировку

Смотреть



38. Сделать комплимент себе или другому
39. Поиграть и посмеяться с ребенком
40. Побаловать себя маленькой радостью (индивидуальной)
41. Раскрашивать раскраски, мандалы или нарисовать рисунок «Моя сила»
42. Рукоделие – шитьё, вязание, вышивка
43. Уход за цветами пересадить/полить
44. Дневной сон
45. Урок иностранного языка
46. Поиграть на инструменте
47. Играть в настольную игру
48. Беспричинная радость
49. Сложить вещи
50. Полежать на игольчатом коврике
51. Написать 10 «Спасибо» сегодняшнему дню
52. Сходить на мастер-класс по гончарному искусству, рисованию, танцам
53. Почитать / попеть мантры



51. Собирать грибы, ягоды в лесу
52. Рисовать акварелью
53. Послушать музыку
54. Понаблюдать в парке за людьми

## СРЕДНЕСРОЧНЫЕ РЕСУРСЫ

Сложнее организовать. Подходят для восполнения истощения средней степени. Наполнения хватает на 4-8 часов.

55. Заняться спортом / сходить в спортзал / пробежка
56. Выспаться
57. Принять ванну со свечами, аромамаслами, с солью
58. Баня, сауна, хамам
59. Сходить на массаж, СПА
60. Погулять на природе
61. Вдыхать запахи, лицезреть красоту природы
62. Сходить в кино
63. Вождение автомобиля
64. Поход в кино / театр / выставка / музей / концерт
65. Сходить в любимый ресторан
66. Приготовить дома ужин при свечах для себя / с любимым
67. Навести порядок в доме
68. Устроить большую стирку
69. Почитать
70. Посмотреть жизнеутверждающий фильм дома



## 71. Секс

Смотреть видео о том, как создать гармоничный секс в паре



72. Шоппинг

73. Общение с детьми, совместное время

74. Общение с мужем, совместный досуг

75. Общение с друзьями

76. Поиграть в активные игры – бадминтон / волейбол...

77. Поиграть с друзьями в мафию

78. Посещение нового интересного места

79. Работа в саду, с домашними растениями

80. Позаботиться о ком-то, сделать приятное

81. Сходить в салон красоты

82. Просмотр интересной лекции, интервью (ссылка)

83. Делиться знаниями и опытом

84. Изучение иностранного языка

85. Покататься на мотоцикле или велосипеде

86. Обучение любимому делу

87. Психотерапия

Смотреть



88. Пикник с родными / друзьями

89. Расхламление, удаление ненужного из памяти смартфона, ПК

90. Поплавать в море / реке / бассейне



91. Просто полежать и отдохнуть дома в тишине
92. Планирование и достижение новых целей
93. Выехать в парк и покормить птиц
94. Йога, гвоздестояние
95. Отправить открытку, цветы другу/близкому человеку
96. Сходить на сеанс к остеопату
97. Устроить фотосессию
98. Пригласить гостей/ сходить в гости
99. Научиться чему-то новому
100. Обучить ребенка чему-то новому
101. Почитать истории великих людей
102. Позволить себе безумства и нелогичность
103. Позаниматься голосом и речью
104. Послушать / услышать свои желания и сделать маленький шаг
105. Сбор положительных отзывов от клиентов о своей работе
106. Придумать, как экономить ресурс – нанять помощника
107. Записаться на фотосессию
108. Занятие вокалом
109. Завершить неоконченные дела
110. Сделать растяжку
111. Написать пост на интересующую тему
112. Попробовать новое хобби



# ДОЛГОСРОЧНЫЕ РЕСУРСЫ

Сложнее всего организовать.  
Подходят и критически необходимы  
для восполнения истощения высокой  
степени. Наполнения хватает на  
несколько дней или недель.

113. Устроить детокс, день голода, Экадаши
114. Организовать праздник
115. Пойти за новыми впечатлениями
116. Съездить в горы
117. Съездить на море, организовать любой контакт с водой (озера, реки, океан, море), горами или лесом – плавать, смотреть, подниматься, гулять, дышать
118. Сходить в музей
119. Сделать то, что давно собирались, но откладывали
120. Сделать генеральную уборку
121. Отдых 90 / 10 (90% сам + 10% с кем-то)
122. Новые знания и осознания. Новая ступень саморазвития. Поехать на ретрит, пройти курс
123. Просмотр лекции, интервью осознанных мастеров
124. Изучение иностранного языка
125. Поменять работу, род деятельности
126. Провести Выходной с семьей (ребенком, родителями)
127. Посещение места силы
128. Пожить в новом месте





- 129. Поездка на дачу
- 130. Дальнее путешествие одному (на машине)
- 131. Поездка на природу без телефона
- 132. Пройти антипаразитную чистку, 5-10 сеансов висцерального массажа (желательно в комплексе)

Смотреть



- 133. Изучить новую культуру
- 134. Сменить тип питания (например вегетарианство)
- 135. Заняться изучением натуральных камней, завести себе дома красивый камень
- 136. Изучать историю искусств
- 137. Чтение, дающее инсайт
- 138. Завершить незавершенное дело
- 139. Что-то проектировать. Планировать
- 140. Почистить свое пространство от лишних/ненужных вещей
- 141. Создать уют
- 142. Пообщаться с Учителем/проводником
- 143. Сделать альбом своих красивых фотографий
- 144. Обновить кухонную утварь
- 145. Устроить романтические выходные своей второй половинке
- 146. Организовать выходные любви к своему внутреннему ребенку, веселиться
- 147. Провести ревизию своих целей



148. Сходить на телесно-ориентированный тренинг
149. Попросить о помощи/оказать помощь
150. Освоить Леттеринг
151. Садху санга
152. Практики по сефиротике, включение в потоки разные
153. Заняться планированием отпуска
154. Придумать новый дизайн квартиры/дома, переставить мебель
155. Поработать со стилистом и обновить гадрероб, стиль
156. Продумать и вводить новые привычки
157. Прыгнуть с парашютом
158. Заняться любым делом, формирующим новые нейронные связи
159. Устроить себе дни ничегонеделания
160. Достижение одной из своих целей, новой вершины
161. Организовать себе неделю исполнения любого своего желания
162. Пожить в палатках на природе



Внимание!

# ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ ОТСЛЕЖИВАТЬ СТЕПЕНЬ ИСТОЩЕНИЯ И СВОЕВРЕМЕННО НАПОЛНЯТЬ СЕБЯ

Как стакан с водой,  
если в нем заканчивается вода.

Приведенные ресурсы являются лишь примерами. У каждого человека это будет свой уникальный список и важно его под себя подобрать и регулярно использовать.

