



РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ: ЧТО ЭТО И КАК ВОССТАНОВИТЬ

Что такое ресурсное состояние

Ресурсное состояние — это такое внутреннее ощущение, когда женщина наиболее сильна и наполнена, и в этом состоянии она находится в полном контроле над своей жизнью, ситуацией и в большей мере определяет своё будущее. По-другому говоря, женщина находится в ресурсе.

В таком состоянии хочется творить, генерировать идеи и просто наслаждаться жизнью. Говоря о ресурсном состоянии женщины важно понимать, что отсутствие ресурса не обусловлено одной лишь физической усталостью, а в большей мере эмоциональной опустошённостью.

Что значит быть в ресурсе

Наполненность, ресурс и женская конструктивная энергия — это естественное состояние. Оно выражается в доверии к миру, физическом благополучии, желании просыпаться по утрам и моральном спокойствии. При таком мироощущении не раздражают дети, приезд свекрови не вызывает нервный тик, а лишний звонок с неизвестного номера — прилив паники.

Ресурсная женщина — счастливая женщина, которая умеет радоваться, она вдохновлена, гармонична с природой и своим окружением, любит себя и транслирует это в мир.

Но что мешает женщине быть в ресурсе? Это негативные эмоции, обиды, психологический багаж из детства, рутина, обыденность и недовольство собой.

Если вы чувствуете, что не справляетесь, что организм ослаблен, что хочется повлиять на происходящие вокруг события и, прежде всего, на себя саму, пора вернуть ресурсное состояние. Нередко даже находя качественную и полезную информацию, методику, вы не получали позитивного результата. Ведь залог успеха — постоянная и упорная работа над собой, над вашими чувствами и решениями. И как это сделать, мы расскажем дальше.

Как женщине войти в ресурсное состояние

Быть в ресурсе — это значит получать от жизни удовольствие, видеть в происходящем вокруг возможности для развития. Это когда ваши действия совпадают с вашими целями, а внешний мир помогает в их реализации.

Сила женщины не в слабости и не в хитрости. Сила женщины начинается с состояния комфорта с собой и окружением, от удовольствия пребывания в этом мире, радости от того, чем она занимается, от понимания того, что она хочет.

Если вы думаете, что невозможно жить так, чтобы все сферы жизни вас радовали, — вы ошибаетесь. Главное, что поможет воплотить это в жизнь — это разрешить себе наслаждаться жизнью и быть счастливой.

Примите тот факт, что каждый человек обладает всеми необходимыми ресурсами для изменения своего внутреннего состояния. Всё, что вам нужно, уже есть в окружающем мире, просто научитесь этим пользоваться.

Начните с простых вещей, и вы сразу увидите первый результат:

1. Отслеживайте своё эмоциональное состояние.
2. Пересмотрите своё окружение.
3. Выделите время на себя.
4. Учитесь концентрироваться.
5. Тренируйтесь быть счастливой.

Смена привычных укладов жизни не должна вас пугать, если эти изменения идут изнутри.

Отслеживайте своё эмоциональное состояние

Каждое утро, вставая с кровати, внимательно относитесь к эмоциям и проследите, с каким настроем вы начинаете день. Вы готовитесь окунуться в рутину, или новый день — это ещё одно увлекательное путешествие, новые возможности, общение и шанс что-то скорректировать в своей жизни? Внимательно следите за тем, чем наполнены ваши мысли. Испытываете ли вы тревогу и по какому поводу? Она реальна или преувеличена?

Если вы не привыкли слышать себя и никогда ранее этого не делали — начните с незначительных деталей.

Важно спрашивать себя каждый день: как я хочу жить, как я хочу себя ощущать, какой я хочу стать, какого человека я хочу видеть рядом с собой и как я хочу строить с ним отношения.

Нередко негативное отношение к жизни — следствие той картины, которую ребёнок наблюдал маленьким в родительской семье. Если маленькая девочка видела рядом с собой нервных, недовольных и усталых людей, то повзрослев, у женщины складывается впечатление, что именно так и нужно жить. И любые попытки чувствовать себя радостно, позволить себе лёгкость и довериться миру будут восприниматься как предательство по отношению к тем людям, кому приходилось «добиваться» счастья. Но осознав, что вы пытаетесь жить по чужим установкам, можно открыть для себя совсем иной путь отношения к себе и к жизни. И не проживать чужую судьбу вновь и вновь.

Пересмотрите своё окружение

Если женщина не чувствует себя в безопасности и находится в том месте, где её организм подвержен постоянному стрессу, восстановление ресурса невозможно. Потому что в состоянии напряжения восполнить энергетический баланс нельзя. *Раздражение и злость*

на работе или дома — важный звоночек о том, что такое окружение забирает ваши силы.

Если вы постоянно находитесь в пространстве, где вас одёргивают, расстраивают или показывают сугубо негативные примеры поведения, то процесс вашего развития будет крайне медленным, и, достигнув определённой точки, он вовсе прекратится. Гормоны стресса, выделяемые организмом в период нервного напряжения, накапливаются и заставляют вас испытывать недомогание и угнетение. Теряется желание радоваться, развиваться и организм переходит в энергосберегающий режим. Вы должны находить способы уединения и научиться расставлять границы, чтобы чужие мысли и эмоции имели на вас минимальное влияние.

Если вы живёте в среде, где женщины недовольны и несчастны, агрессивны и злы — то вам не остаётся никаких вариантов, кроме как отделиться. Живя с человеком, который негативно влияет на ваше эмоциональное состояние, вы должны понимать, что любые попытки вернуться в ресурсное состояние будут нивелироваться психологическим давлением со стороны. Только убрав постоянное раздражение можно начинать работу над улучшением вашего состояния. Вы должны позволить себе быть в комфорtnом пространстве для своих мыслей, развития и ожиданий от этого мира.

Это не означает, что вам нужно поменять мужа, работу, рассориться с родственниками и полностью поменять друзей. Возможно, что-то придётся поменять, просто оказавшись в той же среде, но с другим наполнением и внутренним содержанием вы обнаружите совсем другой мир, отношения, возможности и поводы для радости. Мы все живём в разных реальностях, и наши реальности определяются нашим состоянием.

Сложнее всего выстроить отношения с наиболее близкими людьми. Например, с мамой. Как можно сказать в глаза женщине, которая родила и воспитала, что её слова ранят и обижают, а общение с вашими детьми подрывает ваш авторитет? К сожалению, большинство людей годами терпят обиды от близких, не придавая им значения. Ведь можно промолчать, быть выше, умнее. Только это истощает вас.

Представьте, если человек будет причинять вам физическую боль. Разве вы будете терпеть и ждать, что когда-нибудь он сам все поймёт и исправится? Так же и с моральным давлением: научитесь отстаивать свои личные границы и не стесняйтесь озвучивать свои просьбы. А чтобы минимизировать конфликты и недовольства, говорите о себе. То, что вам неприятно, а не как плохо поступает собеседник, высказывая вам своё мнение или давая «ценные» советы.

Выделите время на себя

Чтобы войти в ресурсное состояние и начать наполнять себя позитивными эмоциями, — необходимо выделить время. Впишите его в свой график, оповестите близких. А вот чем заняться — уже зависит от вашего состояния. Если вы очень устали — отдохните, поспите, погуляйте или просто посидите в тишине. Очень важно именно переключиться от той суеты, которая является для вас истощающей.

Учитесь концентрироваться

Умение ни о чём не думать, не паниковать на ровном месте и не создавать бесконечного потока мыслей — одно из главных навыков человека XXI века, к которому нужно стремиться каждому. Когда умная техника, няни и ассистенты помогают освобождать

личное время, человеческий мозг умудряется ещё больше забивать себя суетой. Когда вы выспались, сыты и не находитесь в состоянии стресса, мыслительный процесс переходит на новый уровень: мозгу не нужно искать решение удовлетворения базовых потребностей, поэтому он начинает искать, о чём бы ему подумать. Чаще всего рука тянется к телефону, чтобы опять бездумно листать ленту и искать вдохновение в жизни чужих людей. Но это работает точно так же, как фастфуд в правильном питании.

В этот момент важно найти занятие, которое вам интересно и способно напитать ваш ресурс. Это может быть чтение книг, изучение языков, просмотр познавательных видео. Как понять, что деятельность приносит вам наполнение? Если после неё вы ощущаете прилив сил, энергии, инсайты и хочется углубляться в тему ещё и ещё — значит занятие помогает вам восстанавливать внутренние ресурсы, а не истощать их.

Тренируйтесь быть счастливой

Во-первых, вы имеете на это право, во-вторых — это единственный путь, по которому вы можете пройти свою жизнь правильно. В моменты отчаяния очень легко доставать из памяти негативные воспоминания и прокручивать, переживая снова и снова ту самую боль. Но 80% того, что лежит на полках вашей памяти, — не было на самом деле. Было какое-то действие, а всё остальное — это ваша интерпретация происходящего. А вот опыт позитивных эмоций чаще остаётся только в архивах памяти.

Развивайтесь с каждым днём и вы поймёте, что у вас всё больше внутреннего ресурса оставаться спокойной, счастливой, довольной, нацеленной на достижение того, чего вы хотите, и уверенной, что вы этого достойны.