

# Ресурсное состояние

# Что такое ресурс?

Ресурс - это всё, что  
используется с  
определенной целью.



По определению ВОЗ: здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

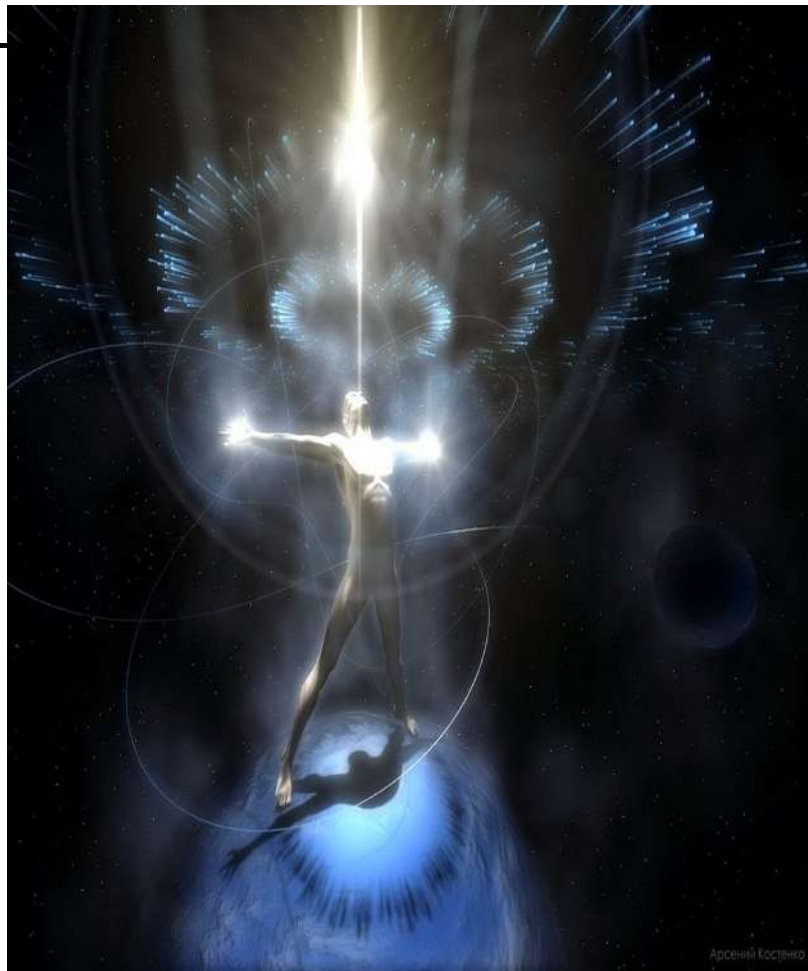


## Здоровый образ жизни – ЗОЖ:

- Соблюдение оптимального двигательного режима
- Сбалансированное, регулярное рациональное питание.
- Отказ от саморазрушающего поведения: курения, употребления психоактивных веществ, алкоголя.
- Соблюдение правил личной и общественной гигиены
- Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены
- Здоровое сексуальное поведение



Ресурсное состояние (или —  
быть в ресурсе) — наличие  
всех видов ресурсов для  
решения  
предстоящих задач.



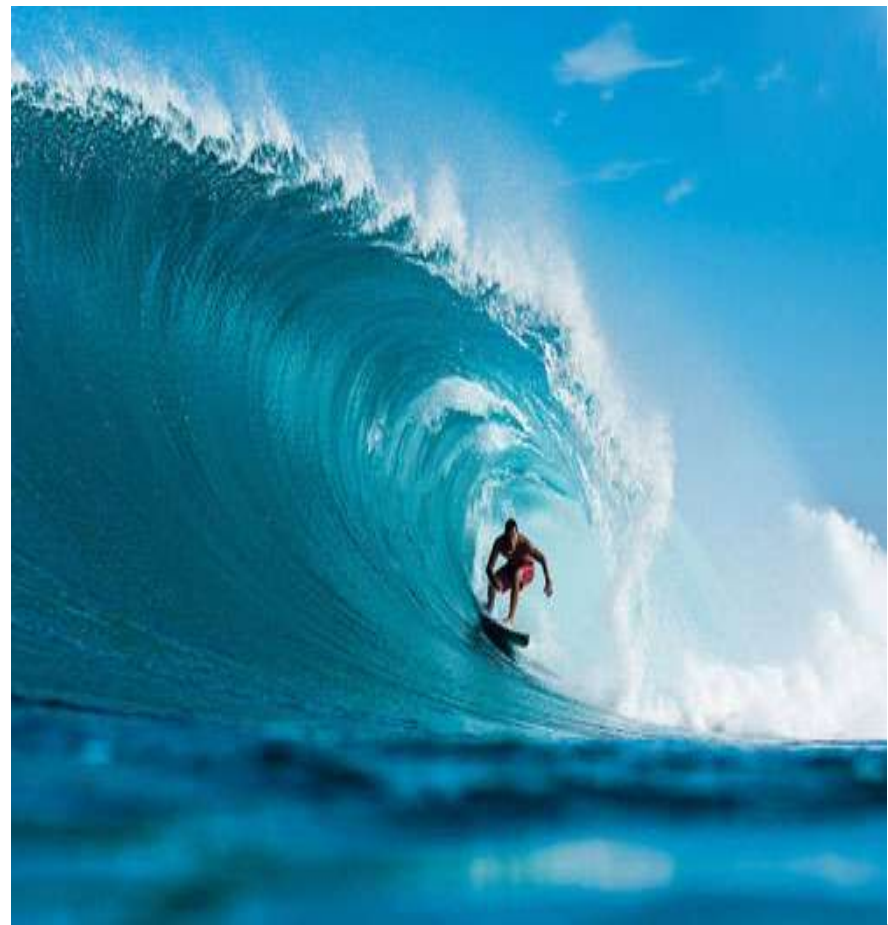
# Состояние потока Михай Чиксентмихайи



- **американский** психолог венгерского происхождения,
- профессор психологии,
- известный по исследованиям тем счастья, креативности, субъективного благополучия,
- автор нескольких бестселлеров и более чем 120 статей

Поток, или потоковое состояние (flow), — это состояние, в котором человек полностью включён в то, чем он занимается, что характеризуется полным вовлечением и нацеленностью на успех в процессе деятельности.

- Потоковое состояние не является уникальным состоянием,
- Поток можно научиться







## Условия для состояния потока:

1. Четко поставленная, сложная, но выполнимая задача
2. Достаточный арсенал для выполнения поставленной задачи
3. Высокая концентрация. Способность человека концентрироваться на задаче и погружаться в дело



## Признаки состояния потока:

- Потеря чувства самоосознания. Растворение эго. Исчезновение восприятия себя
- Отсутствие не относящихся к деятельности мысли или абсолютное внутреннее молчание.
- Искажённое восприятие времени (человек не замечает, как проходит время)
- Деятельность сама по себе воспринимается как награда, так что она осуществляется без усилий





Якорь – это любой внешний стимул, раздражитель, то, что предшествует условному рефлексу.

- визуальные образ
- аудио
- кинестетические действия
- вкусовые
- обонятельные.



# Якоря – быстрая коррекция эмоционального состояния











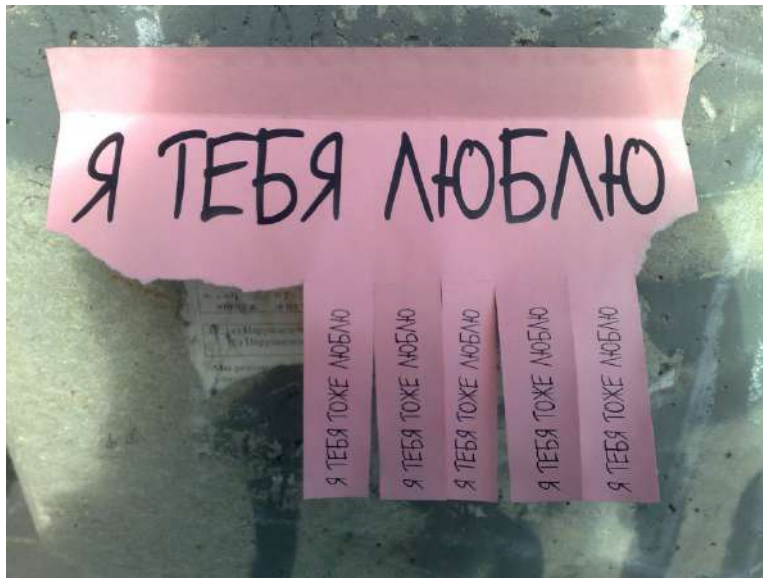












Я тебя люблю!  
Я тебя ненавижу...

