

«Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни». Луиза Хей

Как спокойно воспринимать удары судьбы и изменения, которые неизбежны?

Справиться со всем этим поможет опора на себя, внутренняя сила. В психологии то, что может помочь человеку в различных ситуациях, принято называть ресурсами. Это личностный потенциал человека, то, что помогает достичь ему поставленной цели.

Ресурсы – это некая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша **поддержка**. Чем больше ресурсов имеет человек, тем **легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути**.

Гомельский городской
социально-педагогический центр
Отдел профилактики и комплексной
реабилитации

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:
www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:
ggspc@mail.gomel.by

Инстаграм:
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035



Управление образования Гомельского
городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Гомельский городской
социально-педагогический центр»



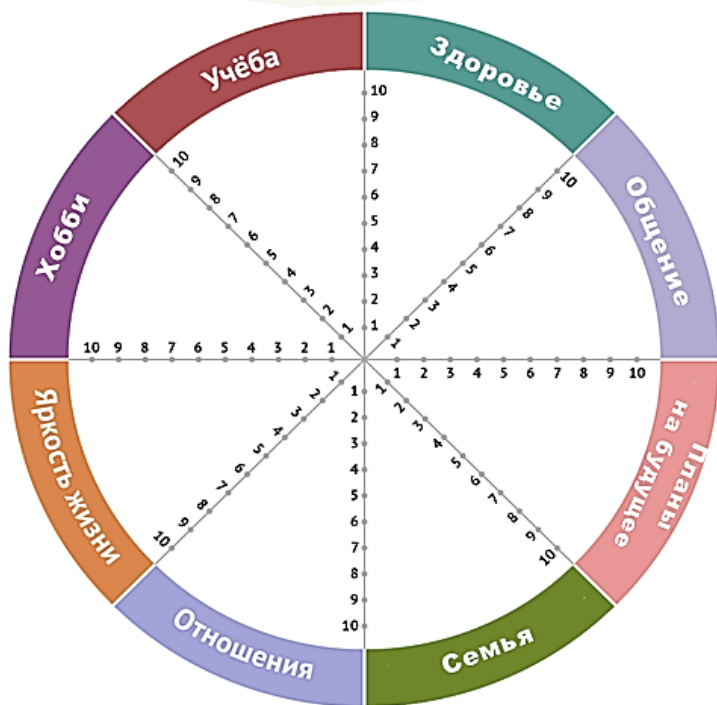
Круг ресурсов
(для несовершеннолетних)

Гомель 2022

Чтобы оценить ваши ресурсы, предлагаю следующее упражнение. Нарисуйте представленный ниже круг.

Каждый из его секторов соответствует определенному ресурсу. Определите по 10-ти балльной шкале, насколько в вашей жизни реализован этот ресурс и заштрихуйте сектор до выбранного деления. У вас получится что-то вроде колеса — в идеале оно должно быть ровное, если же в нем видны провалы — это подсказка вам над какими сферами необходимо поработать!

КРУГ БАЛАНСА



И немного о самих ресурсах:

Учеба. Постоянное любопытство и удовольствие от изучения всего нового.



Здоровье. От физического комфорта зависит психологический комфорт. Сложно думать о чем-то другом, если у вас болит что-то. Кроме того, сильный иммунитет, крепкое здоровье помогают быть активным.

Общение. Вовлеченность в социальную жизнь, круг общения, люди, которые поддерживают и разделяют ваши интересы.

Планы на будущее. Жизненное самоопределение, цели, выбор будущей профессии.

Семья. Прежде всего это кровные связи – родители, братья, сестры. Связь в данном случае поддерживается за счет семейных ценностей, традиций, она дает чувство защищенности и надежного тыла.



Отношения. Удовлетворенность общением с другими людьми, в том числе с противоположным полом.

Яркость жизни. Насыщенность вашей жизни яркими событиями, впечатлениями, радостными моментами

Хобби. Творческое начало. Наличие любимого занятия, которым вы можете заниматься с удовольствием. Занятие, благодаря которому вы можете расслабиться, справиться со стрессом.

Жизнь преподносит вам именно тот опыт, который необходим для эволюции вашего сознания!