

## Для вас, учащиеся

### ГДЕ БРАТЬ ЭНЕРГИЮ, КОГДА НЕТ СИЛ



*- В целом можно  
просто подождать, пока  
само все исправится*

@so\_anxi\_us

Обычно, когда речь заходит об **источниках ресурса**, обычно говорят про:

- *здоровье и самочувствие - сюда же хороший сон и еда;*
- *деньги и материальные блага;*
- *люди вокруг нас - партнеры, друзья, семья, коллеги;*
- *ну или что-то более интересное вроде творчества, знаний или путешествий.*

@so\_anxi\_us

## ..Ничего не напоминает?



Да, источники ресурса (они же источники энергии) хорошо соотносятся с той самой **пирамидой потребностей Маслоу**.

Особенно это наблюдение закрепились во мне после жизнеутверждающей книги "Скажи жизни "Да"" Виктора Франкла, где автор изучал источники, которые мотивировали людей и давали им энергию пройти через самые жестокие дни в их жизни. Рекомендую каждому прочитать эту книгу!

@so\_anxi\_us

Если проанализировать все перечисленные в начале источники, окажется, что они - **ненадежные**: деньги тратятся, парни иногда уходят, и даже путешествия накрываются карантином (*чему мы все удивились в 2020*).

И поэтому стоит опереться на пирамиду, точнее ее вершину: *творчество/познание, эстетика, самоактуализация* - это то, что **зависит в первую очередь от нас самих**, а значит останется с нами навсегда.

@so\_anxi\_us

Эти источники включают в себя то, что **делает нас НАМИ**:

- *Это наши ценности, идеи, вдохновение*
- *Наша вера и духовный опыт*
- *Наши чувства и эмоции*
- *Наш опыт, уникальные ситуации*
- *Наша семья и род в целом, люди повлиявшие на нас*
- *Наше проявление и самовыражение, познание себя*
- *Наше умение видеть красоту вокруг и вдохновляться*

@so\_anxi\_us