



УРОК 3. РЕСУРСЫ

ТЕМА 5. СТРАТЕГИЯ
И ТАКТИКА

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 5. Стратегия и тактика

Урок 3. Ресурсы



Тема урока

Основные темы этого урока — осознание наших ресурсов: здоровье, время, деньги, энергия, а также развитие навыка ими эффективно распоряжаться.

Здоровье, время, деньги

Основные темы урока — наши ресурсы: здоровье, время, деньги, энергия.

Здоровье является основным ресурсом человека. Когда возникают проблемы со здоровьем, другие сферы жизни отходят на второй план:

- Слушайте, что ваше тело говорит вам;
- Осознайте связь психика — тело;
- Практикуйте уход за своим телом;
- Поддерживайте ваше тело, психику и дух в здоровом состоянии;
- Начните составление вашего стратегического плана жизни с вспомогательной Карты Здоровья;
- Пересмотрите еще раз вашу основную и вспомогательные цели в Карте Здоровья;
- Вспомните ваши основные долгосрочные цели по пяти жизненным сферам из Основной Карте Стратегий;
- Подумайте о приоритетах в их достижении еще раз;
- Уточните сроки достижения целей с учетом состояния вашего **здоровья**.

Время — следующий важный ресурс человека. Наше пребывание на планете ограничено периодом 80-100 лет для выполнения своей Миссии и проявления нашей Идентичности:

- Осознайте сколько вам еще осталось времени на этой земле;
- Вспомните ваши основные долгосрочные цели по пяти жизненным сферам в Основной Карте Стратегий;
- Подумайте о приоритетах в их достижении еще раз;
- Уточните сроки достижения целей с учетом имеющегося у вас **времени**.

Деньги являются еще одним важным ресурсом. Наличие денежных средств позволяет:

- Заниматься тем, что вам нравится;



- Реализовать ваши идеи;
- Финансировать ваш бизнес без участия банков, инвесторов или партнеров;
- Нанимать хороших людей;
- Экономить ваше время;
- Экономить вашу энергию;
- Подумайте о вашей основной и вспомогательных финансовых целях в Карте Финансов;
- Подумайте о приоритетах в их достижении еще раз;
- Уточните сроки достижения целей с учетом имеющихся **денег**.

Энергия

Энергия является ключевым ресурсом человека. Мы говорили, что здоровье, деньги и наше время на земле — это эквивалент нашей жизненной энергии. Когда у человека недостаток энергии, он не может действовать эффективно и реализовывать свои стратегии, планы и цели. Существуют разные виды энергии:

- Физическая;
- Ментальная;
- Эмоциональная;
- Духовная.

Подумайте над тем, что отбирает у вас энергию в этих четырех сферах. Ниже дан список возможных пожирателей энергии:

- Физическая: тяжелые физические нагрузки, транспорт, тяжелая еда, химические, лекарственные или наркотические вещества, алкоголь.
- Ментальная: стресс, работа с высокой умственной нагрузкой.
- Эмоциональная: общение с токсичными людьми, негативные эмоции и чувства (уныние, осуждение, страх, злость, вина, обида, стыд, отчаяние, зависть и гордыня).
- Духовная: потеря смысла, депрессия, отказ от жизни.

По возможности, исключите пожирателей энергии из вашей ежедневной деятельности, отношений и коммуникаций. Помните, что:

- Депрессия возникает из-за длительных негативных эмоций, чувств и мыслей.



- Негативные эмоции, чувства и мысли оказывают влияние на физическое состояние организма, меняется гормональный фон, позже страдает иммунная система, электро-химический баланс в синапсах нарушается, наш мозг и тело страдают.
- Сложно контролировать эмоции и чувства, но мы можем прекратить поток отрицательных мыслей и разрушить отрицательные нейронные связи в мозгу.
- Осознание негативных мыслей поможет заменить их на позитивные конструкции о себе, о людях, о мире, о боге и выстроить новые позитивные нейронные цепочки в мозгу.
- Находясь в лучшем эмоциональном состоянии, имея больше энергии, мы принимаем лучшие решения и совершаем оптимальные действия.
- Бессознательные душевные страдания, вызванные негативными эмоциями, чувствами и мыслями, наносят вред организму и отнимают энергию.
- Отпускание душевных страданий приводит к восстановлению тела и психики.
- Прощая себя и других людей, мы получаем существенное облегчение и восстанавливаем свою духовную энергию.

Позитивный выбор души — простить себя, других и бога. Кроме того, важно понимать, что самым большим, глубинным, бессознательным страхом любого человека является страх смерти. Этот страх может лишить человека воли к жизни (“мы все все равно умрем”). Позитивный выбор души, который дает нам силы жить и быть счастливыми — это решение, а потом и желание делать что-то полезное и нужное людям, то, что у нас хорошо получается, то, что нам нравится. Позитивный выбор души — это наш выбор жить осмысленной и социально полезной жизнью.

Если мы формулируем и принимаем нашу Идентичность или Миссию, осознаем наше Видение будущего и Смысл существования на Земле, мы получаем облегчение, происходит ремиссия. Мы восстанавливаем свою духовную энергию. Принятие себя, как части этой Вселенной, также приводит к увеличению нашей энергии и позволяет достигать высоких целей. При этом осознание себя, как части нашей планеты — позволяет нам прочно стоять на ногах, не улетая в астрал духовности, а ориентируясь на практические действия и материальные результаты, в том числе и денежные.

Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)



Дополнительные материалы

В качестве дополнительного материала дана техника освобождение эмоциональной энергии. Выберите одну из проблем, которая вас беспокоит на данный момент. Задайте себе вопросы ниже и запишите ответы на них:

- **Принятие:** Признайте наличие проблемы в вашей жизни. Кратко и нейтрально сформулируйте ее.
- **Понимание:** Кого вы обвиняете в этой проблеме?
- **Откажитесь от обвинений:** Осознайте, что вы и другие люди действуют исходя из своих знаний и пониманий на данный момент.
- **Причина:** Спросите себя, почему проблемная ситуация возникла в вашей жизни? При этом не заниматься самобичеванием.
- **Решение:** Подумайте, каким образом можно минимизировать проблему на данный момент?
- **Урок:** В чем заключается ваш урок? Чему данная ситуация может вас научить?
- **Польза:** Какой положительный аспект несет в себе эта ситуация? Чего никогда бы не произошло в вашей жизни, если бы не возникла такая ситуация?

Задание

Упражнение 1. Восстановление энергии.

Составьте список ваших энергетиков, того, что вам придает силы и энергию. Сгруппируйте статьи списка по четырем видам энергии и поделитесь открытиями, ощущениями и выводами:

- Физическая;
- Ментальная;
- Эмоциональная;
- Душевная.

Задание:

- 1) Загрузите файл с ответами в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в группе в окно ответов к этому уроку. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.