

## KROK 2 ZASOBY

**Stres i przytłaczające emocje ograniczają kontakt z prawdziwym „Ja”.**

**Zasoby pozwalają powrócić do wewnętrznej równowagi.**

- Praktyka felt sense przywraca odczuwanie przyjemności i komfortu.
- Kontakt z zasobami jest niezbędny do zachowania odporności psychicznej.
- Odporność psychiczna ma decydujący wpływ na to, jak radzimy sobie z trudnościami życiowymi.
- **W dzieciństwie nie mieliśmy wpływu na środowisko pozbawione zasobów.**
- W dorosłym życiu możemy świadomie wybierać to, co wspiera nas dobrostan psychiczny.



## KROK 2 **ZASOBY**

**Zasobem jest wszystko to, co nas wzmacnia lub wspiera nasze dobre samopoczucie.**

**Zasobem zewnętrznym może być:**

- rodzina, przyjaciele, zwierzęta, muzyka, przyroda,
- miejsca, w których czujemy się bezpiecznie,
- pozytywne wspomnienia osób i zdarzeń.

Połączenie z zasobami powoduje odczuwalną zmianę w ciele: lekkość, wolność, spokój, radość, ukojenie, integrację wewnętrzną

**Kontakt z zasobami powinien być przeżywany na poziomie somatycznym, np.: przez 5 zmysłów.**



## KROK 2 **ZASOBY**

Zasoby **WEWNĘTRZNE**: sprawność fizyczna, odwaga, wytrwałość, kreatywność, duchowość, inteligencja, komunikatywność itp.

Zasoby wspierają poczucie własnej wartości, kompetencji oraz sprawczości.

Na zasoby **składa się również to**, co wzbudza ciekawość i rodzi pasję.



## KROK 2 ZASOBY

### ZASOBY RELACYJNE:

- każde **pozytywne doświadczenie relacji** z drugą osobą,
- relacja z osobą, w obecności której zawsze **czujemy się dobrze**,
- osoby, które wzbudzają **zaufanie**, są dostrojone i potrafią słuchać,
- osoby, które **podziwiamy**, nasze autorytety,
- osoby, które są dla nas w jakiś sposób **atrakcyjne**.



## KROK 2 **ZASOBY**

### Jak połączyć się ze swoimi zasobami?

- **Poszukać odczucia przyjemności** zapamiętanego w ciele.
- Pomocnym narzędziem jest **felt sens** używany w focusingu.

Felt sense odnosi się do zdolności przywoływania i odczuwania doznań somatycznych i stanów emocjonalnych. Umożliwia wejście w kontakt z tym, co wzmacnia, wspiera, przynosi zadowolenie i dobrostan. Praktykowanie felt sense pozwala poszerzać zakres i siłę zasobów w codzienności.

ZAPRASZAM CIĘ DO **TRENOWANIA TEJ UMIEJĘTNOŚCI**

