



# Институт Психологии Развития “МАКСИМУМ”

## МЕГАРЕСУРС – ЧТОБЫ ЖИТЬ, ТВОРИТЬ И ЛЮБИТЬ!

Автор и ведущая: Ника Верникова

[iprmaximum.com](http://iprmaximum.com)

**Ресурсы во всем! Ресурсы – в каждом человеке и в любой жизненной ситуации. Мы видим негатив лишь потому, что привыкли его видеть. При желании это можно изменить! Нужно лишь открыться новому знанию и научиться применять его в повседневной жизни!**

*Ника Верникова*

**!!! Очень важно, чтобы в процессе  
тренинга или консультации  
тренер и психотерапевт отдали  
клиенту ответственность и  
помогли обрести ресурс!!!**

# **Внешние и внутренние ресурсы**

# Внешние ресурсы



# Внутренние ресурсы



# **Техника “Расставь приоритеты”**

**1. Дети**

**2. Родители**

**3. Я**

**4. Партнер (супруг/супруга,  
парень/девушка)**

**5. Друзья**

**Все начинается с меня!**

# Техника “Мое имя”

# Взаимосвязь и единство внутреннего и внешнего



# Если пока нет возможности отправиться в Баден-Баден?



# Самые доступные ресурсы:

## 1. Ближайшее окружение как ресурс



# **Техника “Моя поддержка”**

**Всего один день в неделю!!!**



# Техника “Бутерброд”



## 2. Вдохновляющие люди как ресурс



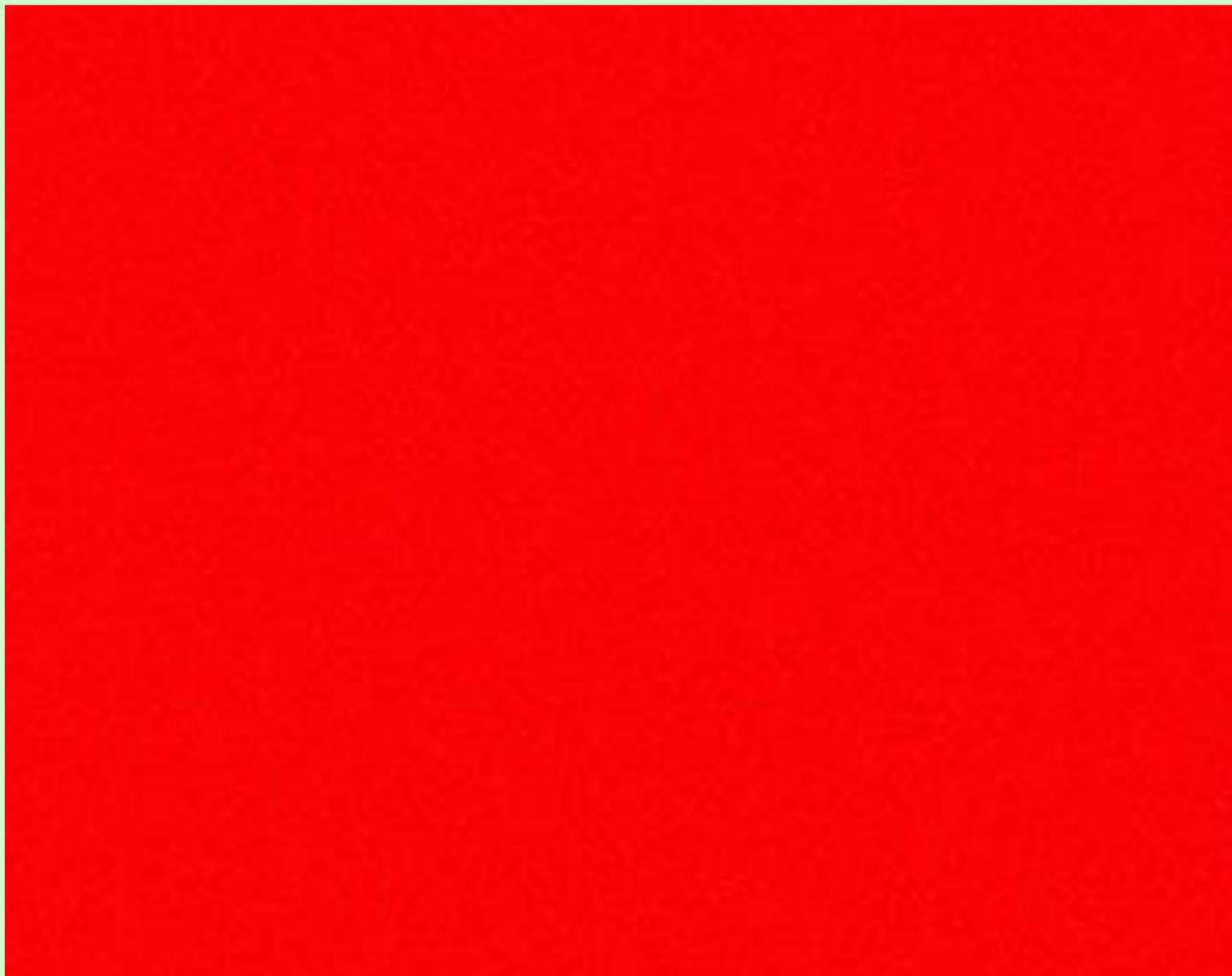
# 3. Природа как ресурс



# Муладхара чакра (сакральные и духовные знания) – опора и поддержка, корень жизни



# Техника “Красим в красный”



# Земля и работа в саду



# **Нижний ярус (танцевально- двигательная терапия, телесно- ориентированная терапия)**



# Упражнение “Африканская розетка”



# 4. Любимая работа как ресурс



**Зарабатывая на жизни, не  
забудь о самой жизни!**

# Предназначение человека!



# Цель как ресурс (энергия дается под цель!)



## 5. Учеба как ресурс



# 6. Произведения искусства как ресурс



# Кино и кинотренинги



**ОНЛАЙН КИНОКЛУБ НИКИ ВЕРНИКОВОЙ -  
В ПОТОКЕ ЛЮБВИ!**

**БЕСПЛАТНО**

**<http://makvernikova.esy.es>**

Менеджеры проекта:  
+38(095) 068 61 01  
tanya021973@mail.ru  
Татьяна

+38063 593 96 83  
ladushkas@bigmir.net  
Владислава



Ника Верникова

**КИНОКЛУБ**

**Любовь**

# 7. Творчество как ресурс



**Ресурсы, о которых мы еще не  
знаем и которые стоят того, чтобы  
их открывать!**



**Как извлечь ресурс из негатива?**

**Негатив – это искусно замаскированный  
ПОЗИТИВ.**

*Ника Верникова*

# **Недостатки личности как ресурс**

# **Техника “О пользе негативных качеств”**

# Негативные эмоции и состояния как ресурс



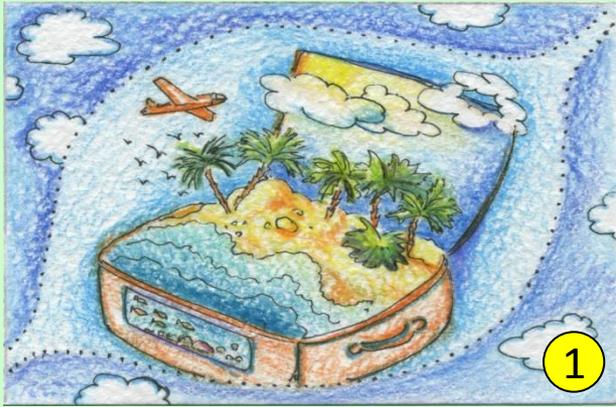
# **Техника “Прекрасное настроение”**

**Настроение – это настрой. А наш  
настрой зависит от нас самих.**

# Поработайте с таблицей.

Что есть сейчас? (уже заполнение первой колонки приводит к осознанности)	Каких изменений я хочу?	Действия, которые я принимаю решение предпринять

# Техника “Сам себе праздник”



# Зачем на самом деле нам нужен страх?



**Страх – это ресурс!**

# **Техника “Позитивное намерение страха”**

# Страх перемен

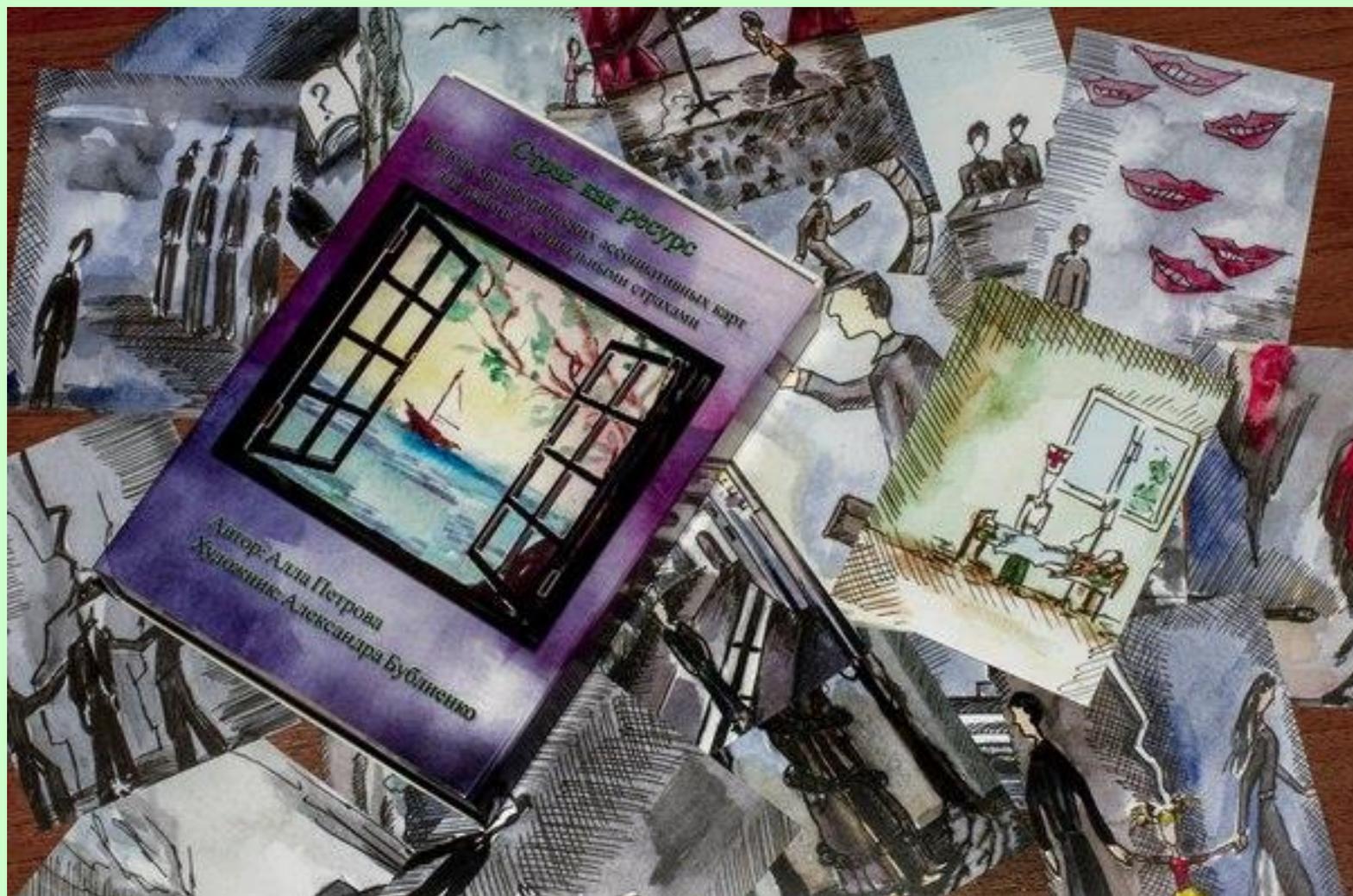
<b>Позитивное намерение</b>	<b>Новые способы поведения</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Быть уверенной в завтрашнем дне.</li><li>2. Иметь стабильность в жизни.</li><li>3. Иметь достаточно материальных средств, чтобы достойно жить.</li><li>4. Заниматься любимым делом и реализовывать себя.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Работать над своей мировоззренческой системой. Осознать, что Вселенная гармонична, справедлива и доброжелательна.</li><li>2. Научиться доверять себе, миру, людям и Богу.</li><li>3. Осознать, что согласованные со Вселенскими законами цели будут достигнуты в нужном месте и в нужное время.</li><li>4. Прийти к пониманию того, что стабильность возможна лишь во внутреннем мире, а внешний мир всегда является метарфизическим зеркалом мира внутреннего. События следуют за энергией, но не наоборот.</li><li>5. Научиться по-настоящему принимать и любить себя.</li><li>6. Посетить тренинги и семинары, изучить литературу, обратиться к специалистам, которые помогут решить эти проблемы.</li></ol>

# “Танго со страхом”

## В. Ратеева и В. Муромец



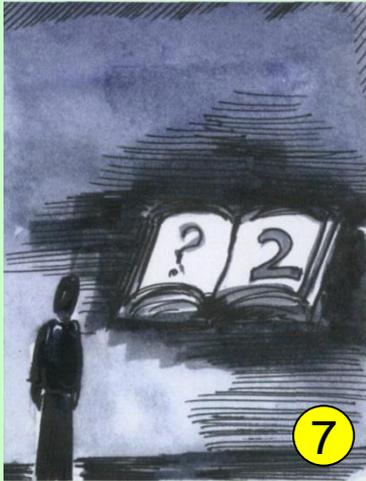
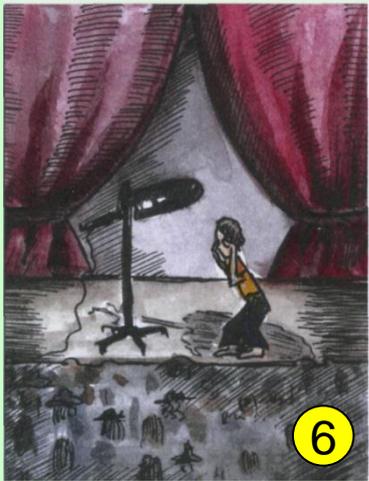
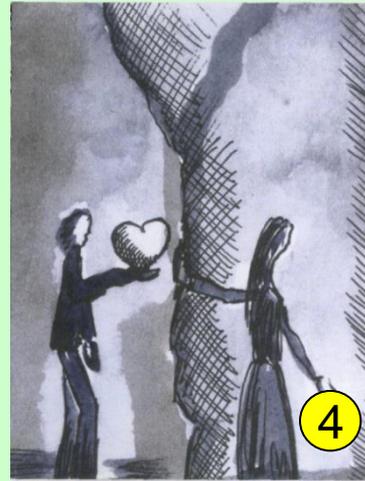
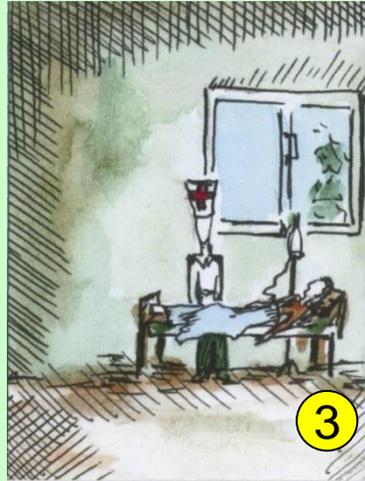
# “Страх как ресурс” А. Петрова



**“В норме переживания страха - полезно и необходимо, но в современном обществе, подверженном “массовой истерии” и “социальных неврозов”, все больше людей переживают неконструктивные социальные и личностные страхи, которые не способствуют личностному росту, а задерживают, “консервируют” потенциал человека. Но страх можно контролировать, необходимы лишь инструменты и желание работать над собой, с помощью которых каждый человек способен совершенствоваться. Страх может стать вашим ресурсом!”**

*Алла Петрова*

**Упражнение**  
**“Что там за страхом?”**









**Кризис, сложная ситуация,  
проблема в отношениях и т.д**



# Конструктивный и деструктивный путь



# Путь страдания и путь осознания



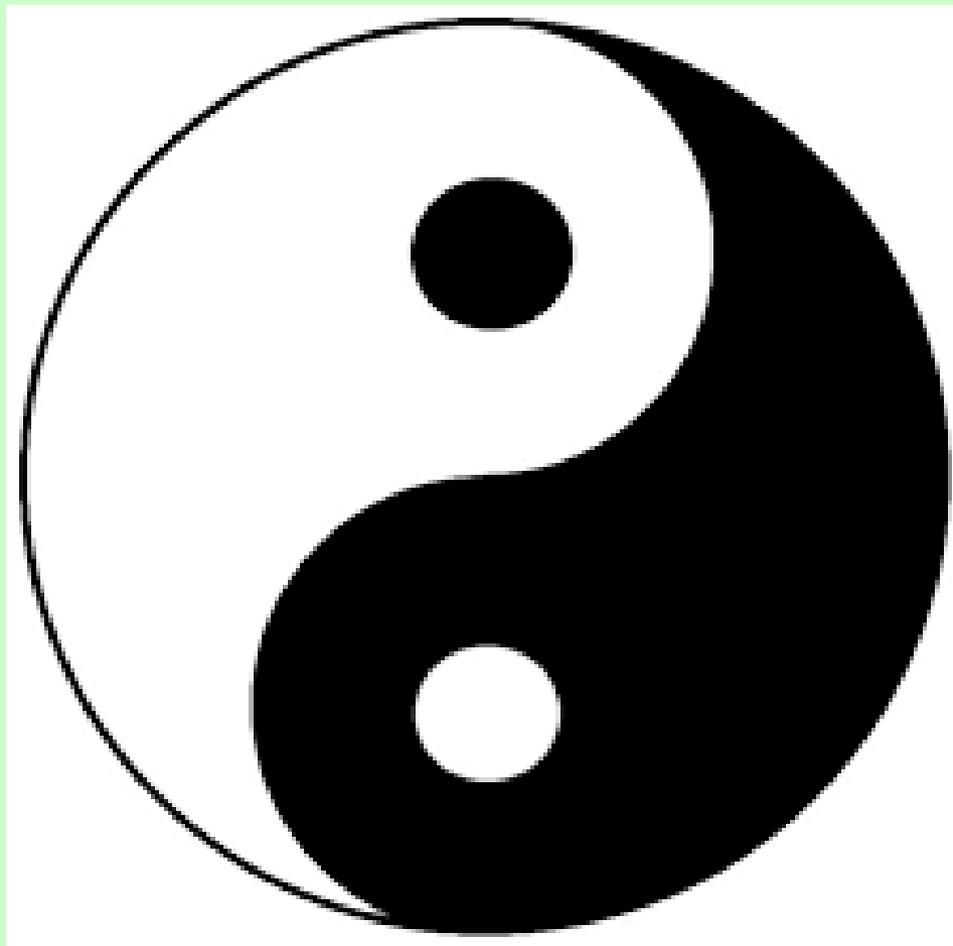
**Проблема как выход на  
кардинально новый виток  
духовного, личностного и  
профессионального развития**



# **Волшебные вопросы для кризисных ситуаций:**

- 1. Чему я учился в той ситуации или в тех отношениях?**
- 2. Для чего мне была дана эта ситуация (отношения)? Для чего мне сейчас этот конфликт?**
- 3. Какие мои качества мешают мне разумно выйти из этой ситуации (отношений)?**
- 4. Каких позитивных качеств мне не хватило (не хватает), чтобы “пройти” эту ситуацию (отношения) конструктивно?**
- 5. Что мне необходимо, чтобы гармонизировать себя?**

# **Закон единства противоположностей**



# Закон целесообразности



Однажды ты совершенно случайно  
окажешься в нужное время  
в нужном месте, и миллионы дорог  
сойдутся в одной точке!..

# Жизнь как духовный урок



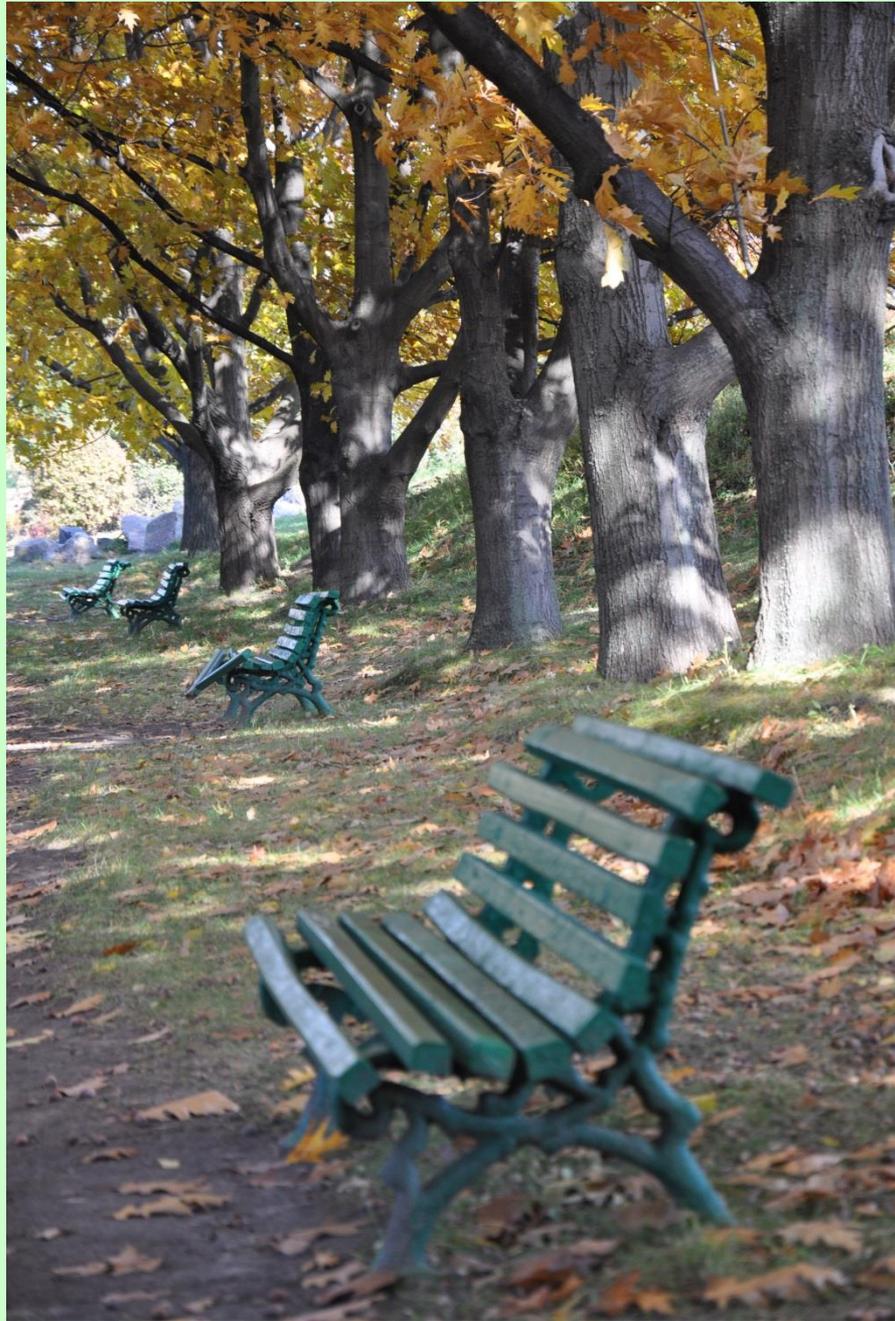
**? Люди, которым мы  
склонны завидовать**

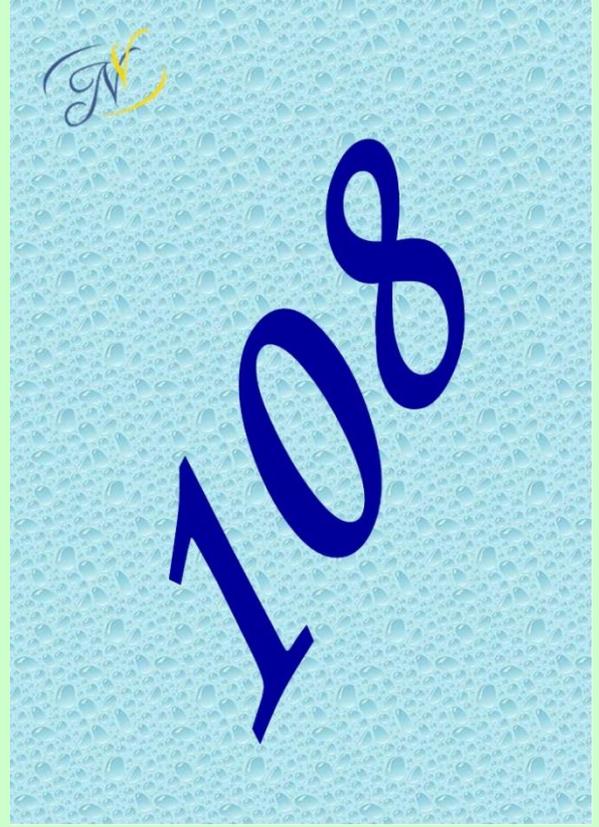
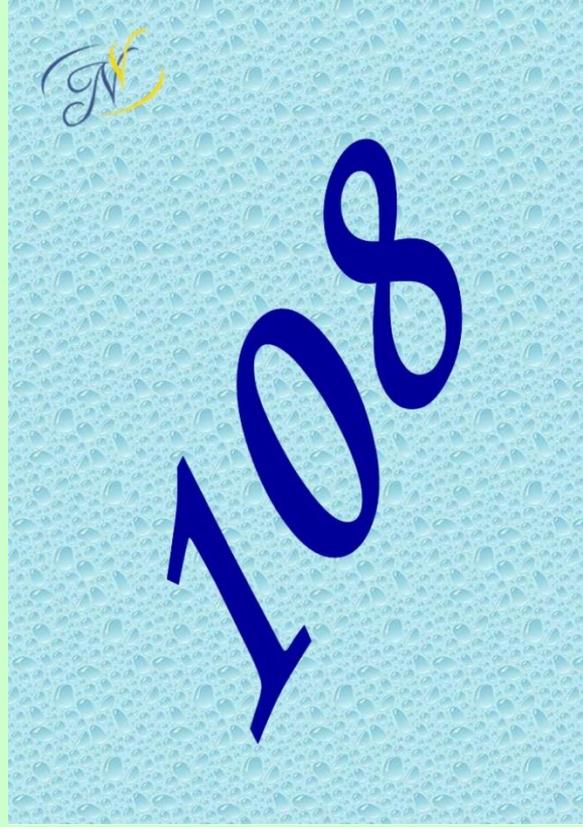
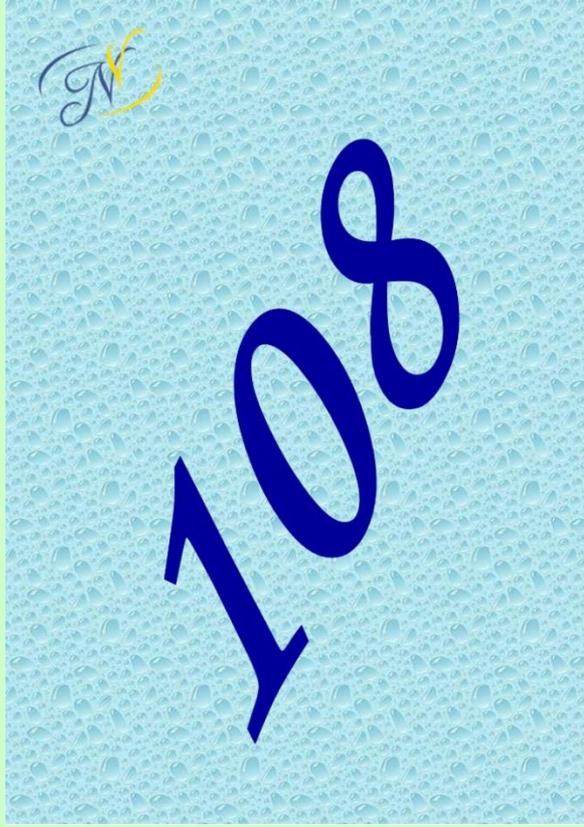
# **Психологическая травма как толчок для внутреннего роста**

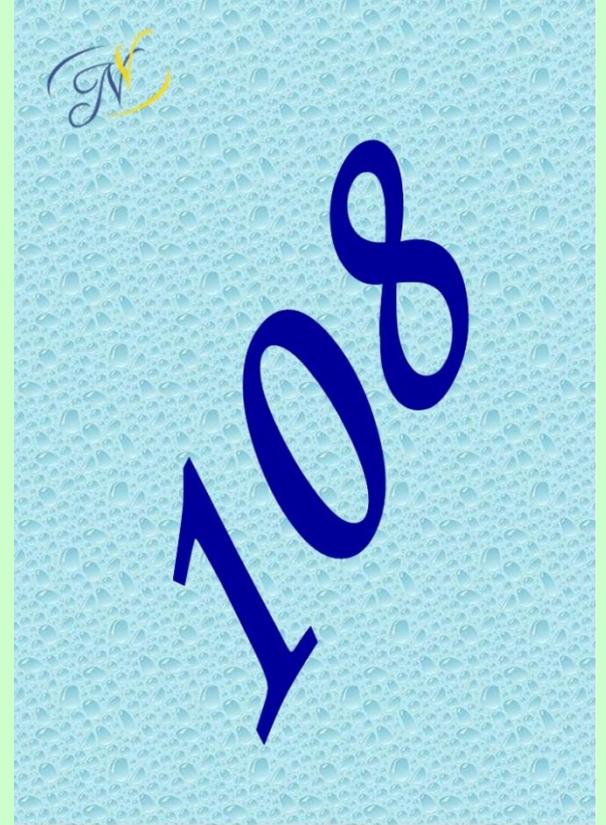
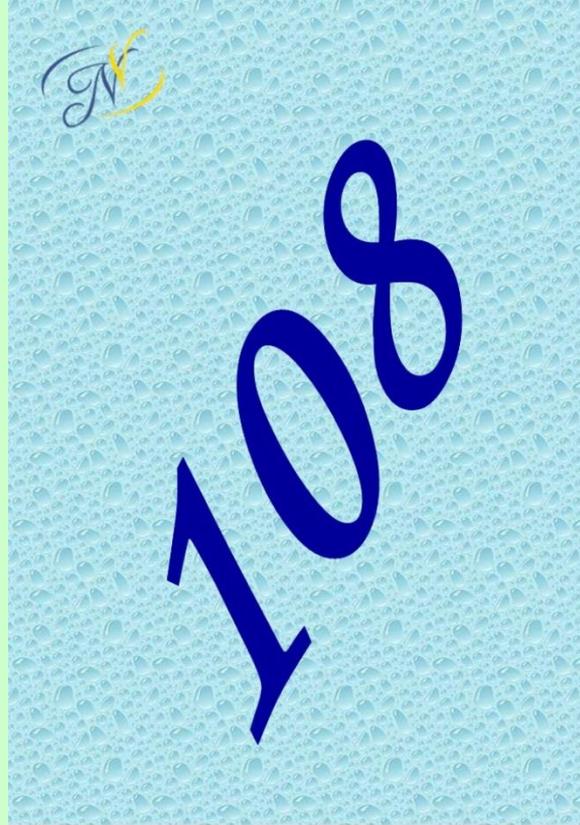
# Обзор ресурсных колод карт

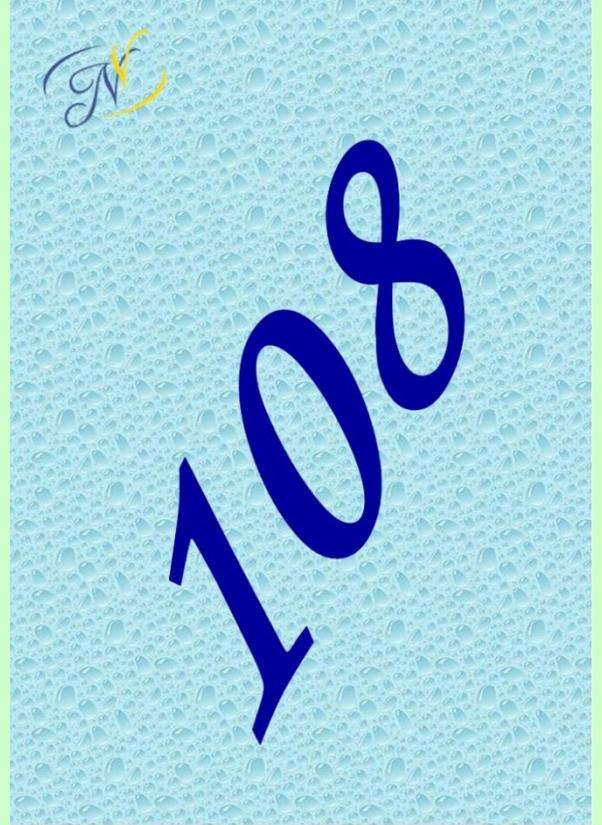
**В умелых руках психолога любая  
колода будет ресурсной!**

# **Упражнение “От напряжения к восполнению”**











**Духовный ресурс –  
неисчерпаемый кладезь для  
всестороннего развития личности**



# Готовый тренинг с элементами игры “Законы Вселенной”



# Ресурсный тренер – ресурс для клиента!



# **Храм (ассоциации)**



# **Техника “Мой храм”**

# **Техника “Счастливым талисманом”**

