

Ресурсні активності



1. Активно і душевно спілкуватися з приємними людьми в безпечній обстановці.
2. Бесіди про науку, космос, духовність та філософію.
3. Бути з людьми, які розділяють твої погляди.
4. Бавитись з маленькими дітьми.
5. Бавитись з собакою.
6. Використовувати аромати: свічки, духи, косметику для тіла.
7. Вести терапевтичний щоденник.
8. Вибирати подарунки і дарувати їх.
9. Вибирати шампуні і скраби на iherb.
10. Викидати сміття і непотрібні речі.
11. Вигравати в іграх (комп'ютерних, настільних і т.д.)
12. Виконати обіцянку.
13. Виспатися.
14. Вишивати.
15. В'язати щось нескладне під фільм або серіал.
16. Віддавати борги.
17. Відпочивати після важкого дня.
18. Відчувати солодку ломоту в м'язах після фізичних вправ.

Ресурсні активності

19. Вивчати все, що стосується мозку, здоров'я, психології.
20. Вивчити щось досконало, щоб добре розбиратися в темі.
21. Вислухати і допомогти людині так, яка цього потребує.
22. Відчувати, наскільки мій психотерапевт до мене уважний.
23. Витратити цілий день на перегляд фільмів.
24. Вирішувати складні питання.
25. Вирішити складну задачу.
26. Відвідувати художні виставки та галереї (онлайн).
27. Вчитися чомусь новому.
28. Говорити компліменти та лагідні слова.
29. Гладити кішку і слухати її муркотіння.
30. Глінтвейн: робити і пити.
31. Глибокі розмови з близькими.
32. Готувати багато і смачно, а потім когось годувати.
33. Готувати разом.
34. Гуляти з собакою.
35. Грати в настільні ігри.
36. Грати на музичному інструменті.



Ресурсні активності



50. Забути про щось приємне, а потім раптом згадати і зрадіти до «метеликів в животі».
51. Займатися йогою.
52. Записувати мрії.
53. Записувати цитати та ідеї.
54. Записувати сни, а потім перечитувати.
55. Зробити справу, яку довго відкладав.
56. Замовляти посилки з покупками.
57. Зробити масаж.
58. Зробити показ мод.
59. Знаходити в різних мовах схожі слова.
60. Знаходити свою музику.
61. Знайти нове рішення звичних задач.
62. Запланувати сесії з психотерапевтом.
63. Зробити запис в щоденнику, описати те, що хвилює.
64. Зробити страву з того, що було у холодильнику.
65. Зробити романтичну вечерю.
66. Закутатись у теплий плед.

Ресурсні активності



85. Лягати в красиве і зручне ліжко.
86. Медитувати.
87. Милуватися своїми квітами.
88. Мовчати.
89. Мовчати разом з кимось, з ким це добре.
90. Малювати.
91. Малювати без цілі і сюжету, просто спонтанно і насолоджуючись процесом .
92. Мнути глину.
93. Навчитись чорному гумору.
94. Написати людині, за якою сумуєш.
95. Нафарбувати нігті яскравим лаком.
96. Намазати руки кремом.
97. Ніжно обійматися з близькими людьми.
98. Носити улюблена прикраси.
99. Нюхати і запалювати свічки, дивитися на запалену свічку.
100. Насолоджуватись свіжим манікюром.
101. Обіймати людей і тварин.
102. Обійняти собаку.

Ресурсні активності

153. Радіти з дрібниць, вивішених на дошку з прищіпками (малюнки, фото та інше).
154. Робити намиста.
155. Робити ще один крихітний крок до мрії.
156. Робити запаси, заготовки.
157. Робити зарядку.
158. Робити смішні і красиві селфі.
159. Робити зачіски.
160. Розглядати в дзеркалі нову стрижку.
161. Розмовляти про цікаве з цікавим співрозмовником.
162. Розібрати файли і фото на комп'ютері.
163. Розкласти проблему/завдання по полицях.
164. Розфарбовувати розмальовки.
165. Робити розтяжку.
166. Розробити проект мрії.
167. Ранковий секс.
168. Сміятися разом над якимись дурницями.
169. Секс і все, що пов'язано з сексуальною насолодою.
170. Слухати дощ.



Ресурсні активності

103. Обговорювати з кимось книгу або спектакль.
104. Отримувати і перераховувати гроші.
105. Отримувати нові знання і ділитися ними з іншими.
106. Обговорювати цікаву книгу.
107. Організувати чайну церемонію з різними чаями.
108. Одягнутись повністю в один колір з ніг до голови.
109. Оформити стіну з щасливими миттями.
110. Пишатися успіхами дітей.
111. Приймати довго душ або ванну.
112. Почати вирощувати в глечиках рослини.
113. Помічати деталі.
114. Придумувати історії.
115. Піклуватися один про одного.
116. Пити каву з кардамоном і корицею.
117. Приготувати улюблену національну страву.
118. Переглядати улюблені серіали.
119. Повністю намаститися маслом для тіла.
120. Почати дивитись новий сезон улюбленого серіалу



Ресурсні активності

121. Переглядати кулінарні відео.
122. Пояснити щось складне дитині так, щоб вона зрозуміла.
123. Переглядати старі фотографії та відео.
124. Перечитувати улюблені старі книги, які вже знаю на пам'ять.
125. Перечитувати свої власні тексти.
126. Пекти шарлотку.
127. Писати і отримувати повідомлення в чатах.
128. Писати коротенькі замітки - що я думаю і що мені цікаво.
129. Писати музику.
130. Писати вірші, коли багато почуттів.
131. Писати тексти і статті.
132. Пити коктейлі.
133. Плакати над улюбленим фільмом або книгою.
134. Планувати і робити сюрпризи.
135. Планувати подорож.
136. Побути на самоті і займатися чимось виключно для себе.
137. Придумувати нові аксесуари.





Ресурсні активності

138. Придумувати історії та казки.
139. Придумувати нові смачні страви.
140. Приймати ванну зі свічками і ароматними маслами.
141. Попивати довго каву.
142. Повноцінно поспідати, нікуди не поспішаючи.
143. Поставити лайк або коментар людини, яку любиш і поважаєш.
144. Переглядати приємні та цікаві відеоблоги.
145. Переглядати старі сімейні фото.
146. Прокидатися під теплою ковдрою в прохолодній кімнаті без будильника.
147. Прокидатися від яскравого сонячного світла.
148. Працювати в команді і думати разом.
149. Пліткувати з людиною, яка зрозуміє.
150. Придумувати нові стилі одягу.
151. Поставити хороший музичний плейліст зранку замість будильника.
152. Придумувати нові макіяжі.

Ресурсні активності

171. Слухати іноземну мову і трохи розуміти.
172. Слухати класичну музику.
173. Слухати лекції, які дають поживу для розуму.
174. Слухати улюблену музику.
175. Слухати мудрі міркування дітей.
176. Сміятися разом з усіма.
177. Сортувати речі за кольорами, розміром або ще як-небудь.
178. Спати на свіжій білизні.
179. Спати скільки хочеться, не ставлячи будильник.
180. Скайп-спілкування з друзями.
181. Сніданки - придумувати, сервірувати, не поспішаючи насолоджуватися.
182. Слухати як старші розповідають про свою молодість.
183. Ставити людям лайки і коментарі в інстаграмі.
184. Спілкуватися з дітьми.
185. Співати в караоке.
186. Співати коліскові.
187. Співати собі під носа.



Ресурсні активності

188. Складати пазли.
189. Стрибати на скакалці.
190. Танцювати.
191. Танцювати імпровізований танець під улюблену музику.
192. Танцювати з коханою людиною.
193. Увімкнути природні шуми: листя, прибій, дощ, пташки цвірінькають в лісі, водоспад.
194. Цілуватися.
195. Цікавитись погодою.
196. Читати щось нове.
197. Читати статті і літературу по психології.
198. Чіпати м'які і приємні текстури, досліджувати їх.
199. Ходити в зручному і красивому домашньому одязі.
200. Ходити в різнокольорових шкарпетках

Матеріал підготували:

