

## **Увлечения и хобби для восстановления эмоциональных ресурсов.**

**Эмоциональные ресурсы** – это характеристики, помогающие человеку находиться в состоянии уравновешенности, целеустремленности, терпимости, ответственности, способствующие умению контролировать свои эмоции.

**Хобби, или увлечение** — вид деятельности, которым занимаются на досуге, в свободное время. Такая деятельность помогает отвлечься от учёбы и работа, справиться со стрессом.

### **Как выявить, что эмоциональные ресурсы истощены?**

Наши эмоциональные ресурсы на низком уровне, когда у нас падает яркость красок при проживании эмоций, день кажется похожим один на другой, отсутствует мотивация к достижению целей, или нам свойственна агрессия, тревога, хроническая усталость.

### **Как с помощью увлечений и хобби восстановить эмоциональные ресурсы?**

- ✓ Определитесь, какое увлечение вам больше нравится: активное или пассивное, социальное или такое хобби, которым можно заниматься в уединении.
- ✓ Спланировать время работы и отдыха. Для начала, попробуйте найти на хобби и увлечения час в неделю, в любой день – помните о запланированной «перезагрузке».
- ✓ Важным источником эмоционального ресурса является поддержка со стороны близких людей. Общение с друзьями, семьей или партнером помогает нам выразить свои чувства, получить поддержку и понимание. Познавайте умение открываться перед другими людьми, делиться своими переживаниями и принимать помощь, когда это необходимо. Как раз, занимаясь хобби с близкими людьми, вы сможете настроиться на одну волну с ними и найти общие темы для диалога.
- ✓ Одним из ключевых источников эмоционального ресурса, которым можно заниматься на досуге, является самопонимание. Знание своих сильных и слабых сторон, осознание своих ценностей и убеждений помогают нам лучше понимать себя и свои реакции на окружающий мир. Работа над самопониманием может включать в себя практики медитации, саморефлексии.

