

Лара Чистоедова

---

# *Книга ресурсов*

---

Универсальный подход  
к распределению ресурсов

---



Лара Чистоедова

**Книга ресурсов. Универсальный  
подход к распределению ресурсов**

«Издательские решения»

**Чистоедова Л.**

Книга ресурсов. Универсальный подход к распределению ресурсов  
/ Л. Чистоедова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-515233-6

Что есть наш ресурс? Это энергия или физика? Можно ли быть в ресурсе вне зависимости от проблемы, которая вызвала нересурсное состояние? Эта книга — это 5 практических инструментов, которые помогают быть в ресурсе, диагностировать себя в областях жизни, наметить вектор развития и сделать первые, очень важные шаги.

ISBN 978-5-00-515233-6

© Чистоедова Л.  
© Издательские решения

# Книга ресурсов Универсальный подход к распределению ресурсов

Лара Чистоедова

© Лара Чистоедова, 2020

ISBN 978-5-0051-5233-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Рекомендация автора: эту книжку не надо читать —  
надо параллельно делать, возвращаясь  
к некоторым моментам снова и снова.**

Бывает так, что ты находишься в нересурсном состоянии. Это как? Нет сил, нет желания и энергии что-либо делать. И мы грешим на «вампиров», которые «сожрали всю нашу энергию», на людей, которые своим поведением вывели нас «из себя». На самом же деле, самыми сильными вампирами для себя являемся мы сами. И самыми сильными «батареями для подзарядки» тоже являемся мы.

Поделюсь инструментами введения себя в ресурс (3) и дам комплексную диагностику твоего Жизненного Баланса с расшифровкой и рекомендациями развития (2).

Уровень глубокий, подход нестандартный, иногда неожиданный. Поэтому может «войти» не сразу. Возвращайся к ним не один раз, периодически обновляй диагностику – в общем, развивайся! А это значит, постоянно делай небольшие Шаги Изменений.

## МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

Инструмент этот простой и эффективный «изобрела» сама – интуитивно. И потом много лет спустя, стала встречать его в тренингах по Личной Эффективности.

*На заре своей тренерской деятельности работала в компании FMCG-сектора. И была у меня Начальница редкостная... штука. Мне очень нравилось проводить тренинги, но она умела так портить настроение, постоянно и изоциренно, что моя дорога на работу каждое утро превращалась в пытку. Поскольку работа далеко, ехать долго, я, чтобы как-то поднять настроение и самооценку, стала вспоминать что-то приятное из своей жизни: события, людей, результаты. И заметила, что особенно вдохновляли меня достижения. И каждое Достижение расправляло мне спину, я чувствовала себя уверенней и веселей. И встреча с пресловутой Начальницей не была такой ужасной и тяжелой.*

Итак, упражнение «Мои Достижения»

Вспомни и запиши (обязательно рукой!) любые достижения, которые происходили наверняка в твоей жизни. Любого масштаба и значения, большие и маленькие, локальные и Вселенского уровня.

- Закончила на «отлично» первый класс
- Сама (!) в три года прополосала грядку с редиской и почти (!) не выдернула саму редиску
- Прыгнула в длину лучше всех в классе
- Имею 2 Красных Диплома

- Написала сценарий и стала режиссером спектакля «Город-сад»
- Стала победителем «Управленческих Поединков» в Анталии

Специально привела примеры из разных сфер и разного уровня: главным критерием являются твои позитивные эмоции, которые вызывает это событие.

Начал писать? Нет?! Пиши уже!

И начинай следить за своими чувствами и мыслями. Если тебя «унесет» в какую-то историю – это будет вообще здорово! Зафиксируй свое состояние «до» и «после» – сравни.

Как с этим работать:

- Засеки время (30 минут) и, не останавливаясь, записывай свои достижения. Не менее 20
- Прочитай их: вспомни людей, которые тебя окружали, свои чувства
- Можешь переписать красиво и повесить на видном и знаковом для тебя месте
- Каждый раз, когда будешь проходить мимо, этот список будет пробуждать у тебя разные

эмоции

· Если ты живешь не один и не хочешь показывать список другим, то положи его в место, где лежат знаковые документы.

· Каждый раз, когда тебе плохо на душе, поругался с кем-то, навалилась усталость или пустота, доставай из своего «тайника» список и перечитывай. Можешь дополнить его, изменить: это твой рабочий инструмент.

## **МОИ КЛЮЧЕВЫЕ РЕСУРСЫ**

Знаешь ли ты правило Парето? А свои ключевые ресурсы? Угу... начнем по порядку.

Господин Парето утверждал (и не без основания), что 20% наших определенных усилий приносят 80% результата. А 80% других наших усилий приносят лишь 20% результата.

Чтобы было понятней, приведу пример.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.