

# Ресурсная карта

Как помочь себе не растративать ресурс понапрасну?

Куда я чаще всего трачу энергию?

Эмоциональной:

Способы

восстановления

энергии

Физической:

Как я могу чувствовать себя счастливым(ой) здесь и сейчас?

Мои жизненные принципы и ценности:

Что меня вдохновляет?