

ЖИТТЄВІ РЕСУРСИ ЛЮДИНИ

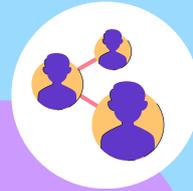
ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ

ЗОВНІШНІ РЕСУРСИ



Духовні

- цінності,
- сенс життя,
- внутрішня мотивація



Соціальні

- підтримка,
- спілкування,
- друзі,
- родина

Емоційні

- рівновага,
- емпатія,
- керування емоціями



Матеріальні

- доступ до освіти,
- житло,
- фінанси



Психічні

- когнітивні функції,
- стресостійкість,
- креативність



Інформаційні

- знання,
- навчання,
- доступ до даних



Фізичні

- енергія,
- витривалість,
- здоров'я тіла



Часові

- управління часом,
- баланс часу



Усвідомлення та розвиток життєвих ресурсів — ключ до добробуту