**Многомерная модель BASIC Ph**

**(6 основных каналов, каждый из которых «помогает» человеку выйти из кризисной ситуации)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Источники моих ресурсов**(*виды активности, которые придают* *энергию, силу, ощущение опоры и позитивного состояния* ) | **Belief (Вера) -***ценностные убеждения, традиции, ритуалы, принадлежность к «клану»* | **Affect** **(Эмоции) –***возможность делиться мыслями и тревогами, увлечения, хобби, ощущение заботы близких* | **Social (общение)-***взаимная помощь и поддержка, разделение обязанностей, потребность в лидерстве* | **Imagination (воображение)-** *творчество, фантазия, придумывание нового, импровизация* | **Cognition (убеждения)-** *планирование, обсуждение, выработка стратегии, принятие решения, самодисциплина*  | **Physical (физическая активность)***чередование физической активности и отдыха* | **Ресурсность****источника**(по количеству каналов определяем самый ресурсный вид активности) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Частота использования канала** |  |  |  |  |  |  |  |