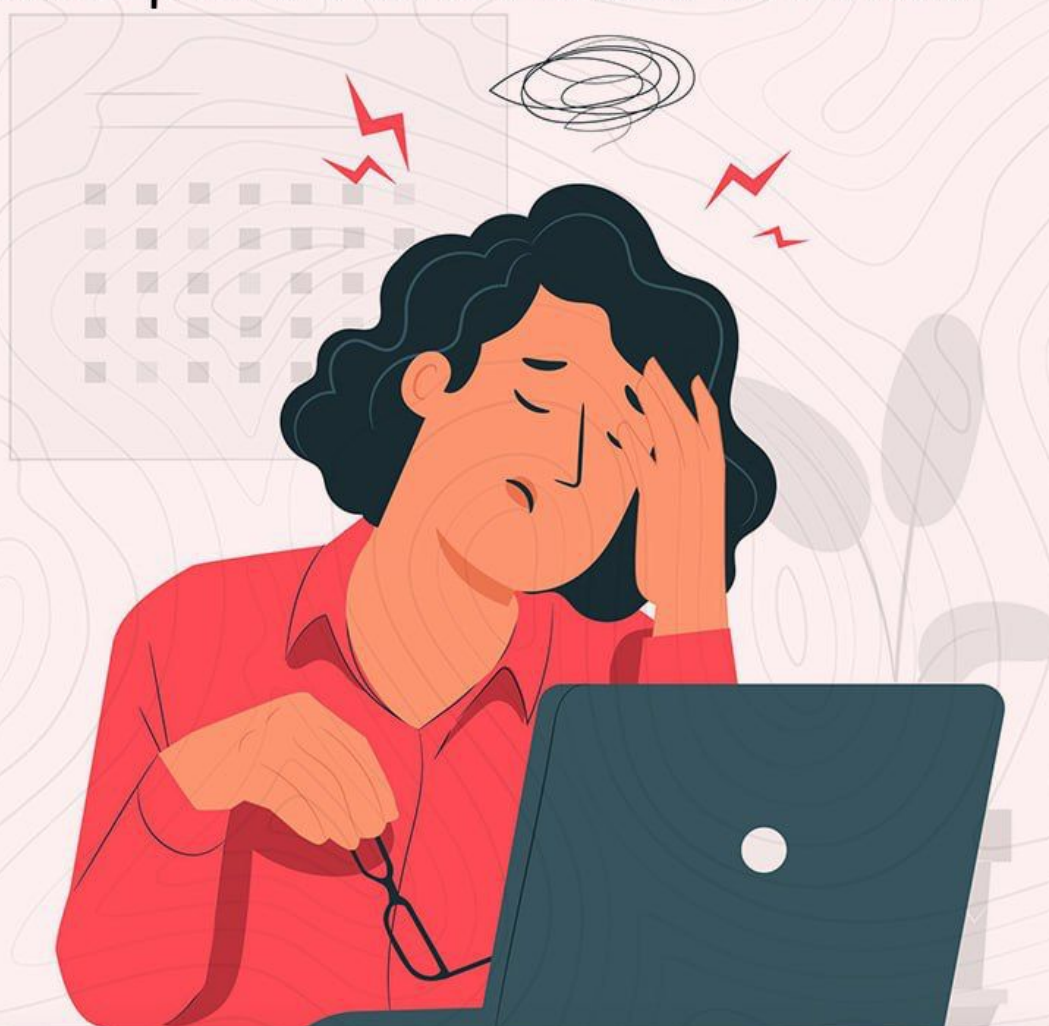


ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?



@insite2006

СЛЕДИТЕ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ И МЕНТАЛЬНЫМ
ЗДОРОВЬЕМ. ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИВ И
ИСКЛЮЧИВ ПРОБЛЕМЫ, ВЫ БУДЕТЕ
ГОРАЗДО ЛУЧШЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТЕМ,
ЧТО ПРЕПОДНОСИТ ВАМ ЖИЗНЬ.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕ СЕБЕ В ТОМ, ЧТО ВАС РАДУЕТ.
БАЛУЙТЕ СЕБЯ КАК ЗА УСПЕХИ, ТАК И ПРОСТО
ПО ЛЮБВИ.

ЗАМЕЧАЙТЕ ТЕ МОМЕНТЫ, КОГДА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ
СЕБЯ ЖИВЫМИ. В КАКИХ СИТУАЦИЯХ, ПРИ КАКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ? ПОПРОБУЙТЕ ТАКИЕ ЗАНЯТИЯ
ПРИВНЕСТИ В СВОЮ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ.



ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СВОИ ЖЕЛАНИЯ
И ПОТРЕБНОСТИ. НЕ ЗАДВИГАЙТЕ ИХ НА ЗАДНИЙ
ПЛАН РАДИ ЧЕГО-ТО ИЛИ КОГО-ТО.

ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ БЫТЬ СОБОЙ НАСТОЯЩИМ.
ЧЕМ БОЛЬШЕ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ МЕСТ И СИТУАЦИЙ,
ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ НЕ ПРИТВОРЯТЬСЯ И
МИМИКРИРОВАТЬ, ТЕМ ЛУЧШЕ ДЛЯ ВАШЕГО
МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.



НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ,
ПСИХОТЕРАПЕВТУ ИЛИ ПСИХИАТРУ, ЕСЛИ
ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ЕСТЬ НЕОБХОДИМОСТЬ.
ЭТО АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО.

У ВАС ДОЛЖНО БЫТЬ МЕСТО, ПРОСТРАНСТВО,
ГДЕ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ КОМФОРТНО И
БЕЗОПАСНО. КАК ФИЗИЧЕСКИ, ТАК И МЕНТАЛЬНО.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ЛИЧНЫЙ КРИТЕРИЙ,
ПО КОТОРОМУ ВЫ БУДЕТЕ ПОНИМАТЬ, ЧТО
С ВАМИ ВСЕ В ПОРЯДКЕ. И СЛЕДИТЬ
ЗА ДИНАМИКОЙ ЭТОГО КРИТЕРИЯ.



НЕ ДЕРЖИТЕ В СЕБЕ ГОДАМИ НЕВЫСКАЗАННЫХ ЧУВСТВ. НО ГОВОРИТЕ О НИХ БЕРЕЖНО К СЕБЕ И БЛИЖНЕМУ.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ГИПОДИНАМИИ. ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ, НАСКОЛЬКО ВАМ ПОЗВОЛЯЕТЗ ДОРОВЬЕ И СИЛЫ. ЕСЛИ ЭТО ОФИС, ТО ПРОЙДИТЕСЬ ПО КОРИДОРУ РАЗ В ПОЛЧАСА. ТАМ ЖЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ: В КАБИНЕТЕ ИЛИ В УКРОМНОМ УГОЛКЕ. ОСОБЕННО УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКУ, СПИНЕ И ШЕЕ.



СЛЕДИТЕ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ И МЕНТАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ. ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИВ И ИСКЛЮЧИВ ПРОБЛЕМЫ, ВЫ БУДЕТЕ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО ПРЕПОДНОСИТ ВАМ ЖИЗНЬ.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕ СЕБЕ В ТОМ, ЧТО ВАС РАДУЕТ. БАЛУЙТЕ СЕБЯ КАК ЗА УСПЕХИ ТАК И ПРОСТО ПО ЛЮБВИ.

ЗАМЕЧАЙТЕ ТЕ МОМЕНТЫ, КОГДА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЖИВЫМИ. В КАКИХ СИТУАЦИЯХ, ПРИ КАКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ? ПОПРОБУЙТЕ ТАКИЕ ЗАНЯТИЯ ПРИВНЕСТИ В СВОЮ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ.



ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ И ВЫРАЖАТЬ
ЧУВСТВА: РАДОВАТЬСЯ, ПЛАКАТЬ, СЕРДИТЬСЯ,
РАССТРАИВАТЬСЯ, ОБИЖАТЬСЯ, ГРУСТИТЬ И Т.Д.

СТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ БЫЛ КТО-ТО,
С КЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ОТКРОВЕННО ПОГОВОРИТЬ
ОБО ВСЕМ, ЧТО ВАС ВОЛНУЕТ.

УСТРАИВАЙТЕ СЕБЕ РЕГУЛЯРНЫЙ ОТДЫХ,
КОГДА ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕСЬ
С РАБОТЫ/СЕМЬИ/РОДИТЕЛЬСТВА,
ЛЮБИМОГО ДЕЛА.

