

КАК НЕ СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ

- ✓ Живите полной жизнью, а не только работой, иначе вы рискуете никогда не прожить свою собственную жизнь.
- ✓ Поставьте себя на первое место в своей собственной жизни. Любите себя или постарайтесь себе нравиться.
- ✓ Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые «предупредительные сигналы» и своевременно принять меры, чтобы не допустить выгорания.
- ✓ Остерегайтесь искать в работе счастье или спасение. Запомните: ваша работа — не миссия, не убежище, а профессиональная деятельность, которая хороша сама по себе.
- ✓ Находите время для себя. Вы не только имеете право, но и обязаны обеспечить себе не только работу (пусть и любимую!), но и частную жизнь.
- ✓ Радуйтесь своей семье и старайтесь вести себя с близкими по-детски. Берегите свое умение быть не только сильным, но и слабым.
- ✓ Уважайте свои интуитивные чувства и не слишком доверяйте поведенческим стереотипам. Чтобы не забронзоветь и не превратиться в памятник самому себе, сознательно (и почаще!) выходите из привычных ролей.
- ✓ Создайте «теплую профессиональную группу поддержки». Впустите в свою жизнь хотя бы одного-двух «доверенных людей», перед которыми вам не надо изображать «героя сверхчеловека». Разрешайте себе делиться с ними своими чувствами, переживаниями и даже... просить о помощи.
- ✓ Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Сделайте традицией вечерний пересмотр событий. Примите тот факт, что вы будете расти до последнего дня жизни. Развивайте в себе ощущение удивительности жизни — своей и окружающих вас людей, — и тогда вы научитесь выходить за пределы собственных ограничений.