

Первый шаг из выгорания

5 коротких практик, чтобы выдохнуть и вернуть себе энергию уже на этой неделе.

1 Разрешите себе паузу

Выгорание — не слабость, а сигнал, что вы долго держались на ресурсе. 10 минут тишины в день без телефона уже снижают напряжение.

2 Сверьтесь с собой

Задайте себе вопрос: «Чего хочу именно я, а не „надо“?» Запишите ответ от руки — это включает контакт с настоящими желаниями.

3 Уберите одно «лишнее»

Найдите одно дело из списка «должна», которое можно отменить, делегировать или отложить. Освободите место для себя.

4 Верните маленькую радость

Вспомните, что радовало раньше — прогулка, музыка, чай у окна. Верните одну такую мелочь в день. Энергия возвращается через удовольствие.

5 Опирайтесь не только на себя

Поддержка ускоряет путь. Поделитесь состоянием с близким человеком — или приходите на бесплатную ознакомительную встречу, разберём ваш случай.

Готовы пойти дальше?

Запишитесь на бесплатную встречу: budsoboy.online