

Практические советы **(профилактика эмоционального выгорания)**

Начало рабочего дня

Первый совет: «Ваш будильник должен звонить мягко и нежно. Помните, что резкий звонок будильника - это стрессовый фактор, воздействие которого на наше настроение такое же, как и среднего по напряжению удара электротоком, не опасного для жизни. И тот, и другой - стресс-факторы, которые вызывают страх и напряжение. Стоит ли начинать свой день с таких неприятных эмоций?»

Второй совет: «Встаньте немного раньше обычного времени, чтобы утром не нужно было сразу начинать спешить. Ограничения во времени, которые испытывает спешащий человек - это тоже стресс. Если Ваше утро начнется с беспокойства, нервозность и раздражительность будут обеспечены Вам в течение всего дня».

Третий совет: «Не вставайте сразу и рывком! Поставьте будильник на несколько минут раньше необходимого времени, чтобы утром не спешить. Откройте глаза и потянитесь! Посмотрите на небо, почувствуйте начало нового дня - как начало новой жизни».

Четвертый совет: «Подумайте о приятном! Приучите себя к тому, что каждое утро Вы начинаете свой день с мысли о чем-то приятном. Так, потянувшись, спросите себя: «Что хорошего будет для меня в этот день?»

Пятый совет: «Встаньте и наденьте удобную одежду».

Шестой совет: «Сделайте несколько физических упражнений, чтобы зарядиться энергией. Сделанная утром гимнастика дает возможность почувствовать «мышечную радость».

Седьмой совет: «Идите в ванную и принимайте душ, который усилит Ваше чувство начала и свежести».

Восьмой совет: «Посмотрите на себя в зеркало: глаза лучатся энергией, кожа - свежестью. Можно причесаться и направиться в кухню».

Девятый совет: «Завтрак должен быть легким и состоять из любимых продуктов. Наверное, это - йогурты или каши. Кроме приятного вкуса, они еще и полезны. Затем - что-то горячее и жидкое, например, кофе или чай. Возможны также разные сухарики и джемы».

Десятый совет: «Не торопясь, оденьтесь и спокойно выходите из дома».

Завершение дня

Главное предназначение вечера – это отдых после напряженного дня и подготовка к спокойному сну, восстанавливающему силы.

Первый совет: «Не совершайте действий, идущих вразрез с Вашей совестью и Вашими убеждениями, это обеспечит душевное спокойствие вечером и хороший сон. Старайтесь быть самой собой, верьте и доверяйте себе».

Второй совет: «Не реагируйте на чужие поступки, особенно негативные».

Третий совет: «Цените свое человеческое достоинство. Чаще говорите себе фразу: «Я - умный, успешный и хороший человек». Свои поступки сверяйте по высоте этой фразы».

Четвертый совет: «В течение вечера поддерживайте в себе спокойствие, при возможности старайтесь перед сном погулять или принять теплую ванну. Позвольте себе быть вечером немного расслабленным и ленивым, никуда не торопитесь».

Пятый совет: «Каждый вечер делайте что-то приятное для себя: поваляйтесь немного на диване, просматривая иллюстрированный журнал, скушайте что-то легкое и вкусное, послушайте хорошую музыку или посмотрите хороший фильм».

Шестой совет: «Не пейте кофе или крепкий чай в вечернее время, чтобы не нарушить сон».

Седьмой совет: «Подведите итоги дня, выделяя самое позитивное. Засыпая, вспоминайте счастливые моменты своей жизни в течение дня, свои достижения и успехи, радости, добрые взгляды людей, их внимание и заботу».

Восьмой совет: «Каждый прожитый день воспринимайте как подарок жизни, почувствуйте удовлетворение, что этим подарком Вы владеете».

Девятый совет: «Не ругайте себя, если что-то не получилось в течение дня. Воспринимайте события дня с доверием к общему течению своей жизни. Думайте о том, что все, что происходит, - к лучшему».

Десятый совет: «Перед сном продумайте планы на будущий день, опираясь исключительно на собственные достоинства».

Вредные советы
(или как довести себя до инфаркта)

1. Работайте больше! Особенно по вечерам и выходным!!!
2. Все время, даже не находясь на работе, думайте о своих самых трудных клиентах.
3. Ругайте себя за то, что вы не делаете чего-то, что следовало бы делать.
4. Верьте в то, что сможете помочь каждому, причем за очень короткий срок.
5. Помните, что у вас никогда нет свободного времени, и вы не позволяете себе потерять ни секунды!
6. Никому не рассказывайте о себе. Не общайтесь с коллегами. Не выражайте чувств.
7. Ни в коем случае не теряйте время на такую ерунду, как наслаждение хорошей пищей или беседой, которая не имеет отношения к вашим делам и работе, а поэтому никакой практической отдачи от этой беседы не предвидится.
8. Главное, не относитесь к вещам с юмором, так как в жизни все обстоит чрезвычайно серьезно. И все ужасно трудно и плохо.