

Колесо выгорания

Техника преодоления выгорания



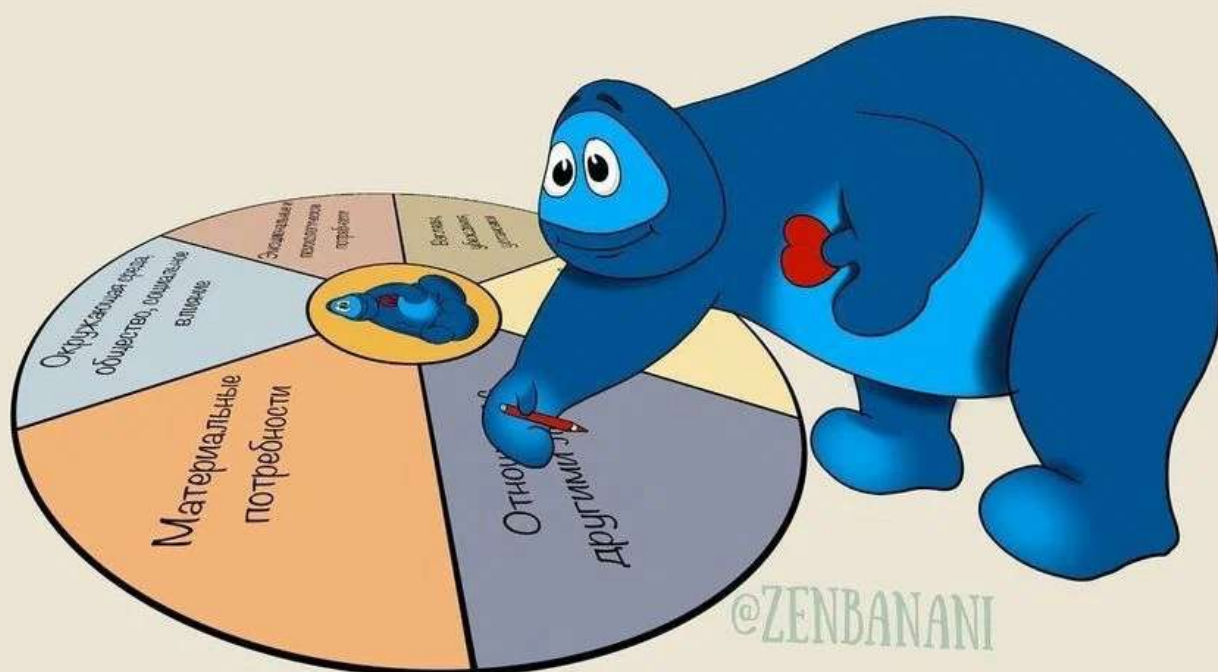
Возьми лист бумаги и нарисуй на нем вот такой круг,
разделённый на 6 частей



@ZENBANANI

Из-за чего я могу выгореть?

Каждый сегмент олицетворяет какую-то часть твоей жизни. Подумай и впиши свои уникальные факторы, которые провоцируют выгорание у тебя.



Материальные потребности - что побуждает тебя тратить много ресурса, когда ты чего-то хочешь?

Окружающая среда и общество - на что уходит больше всего сил в среде, где ты живёшь учишься, работаешь и тд?

Эмоциональные и психологические потребности - Что ты думаешь о себе, чего ждёшь от себя? Может быть ты привык/ла требовать от себя больше, чем получается?

Взгляды, убеждения, установки - Попробуй найти ограничивающие убеждения или жёсткие установки, которые могут вызывать выгорание

Поведенческие привычки - Поищи какие привычки поведения мешают тебе чувствовать себя лучше? Может быть ты привык/ла подавлять эмоции или запрещаешь себе просить о помощи?

Отношения с другими людьми - Что в отношениях с другими людьми «выматывает» тебя и может привести к выгоранию?

@ZENBANANI

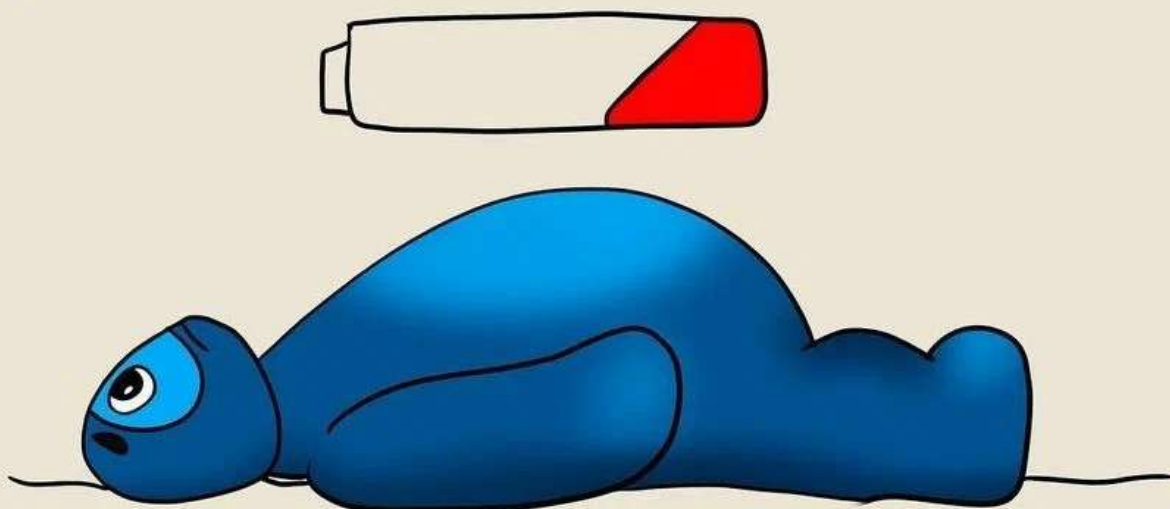
Изучи каждую группу факторов

@ZENBANANI

Подумай, а можно ли что-то изменить в твоих установках, привычках и ожиданиях

Если можно, то что? Как можно изменить?

Если нет, то можно ли принять это и адаптироваться?
Каким образом?



1. Похоже это влияние
маркетинга, а не мое желание

2. Ха! Да кто не хочет

@ZENBANANI

