

Колесо выгорания

Техника преодоления выгорания

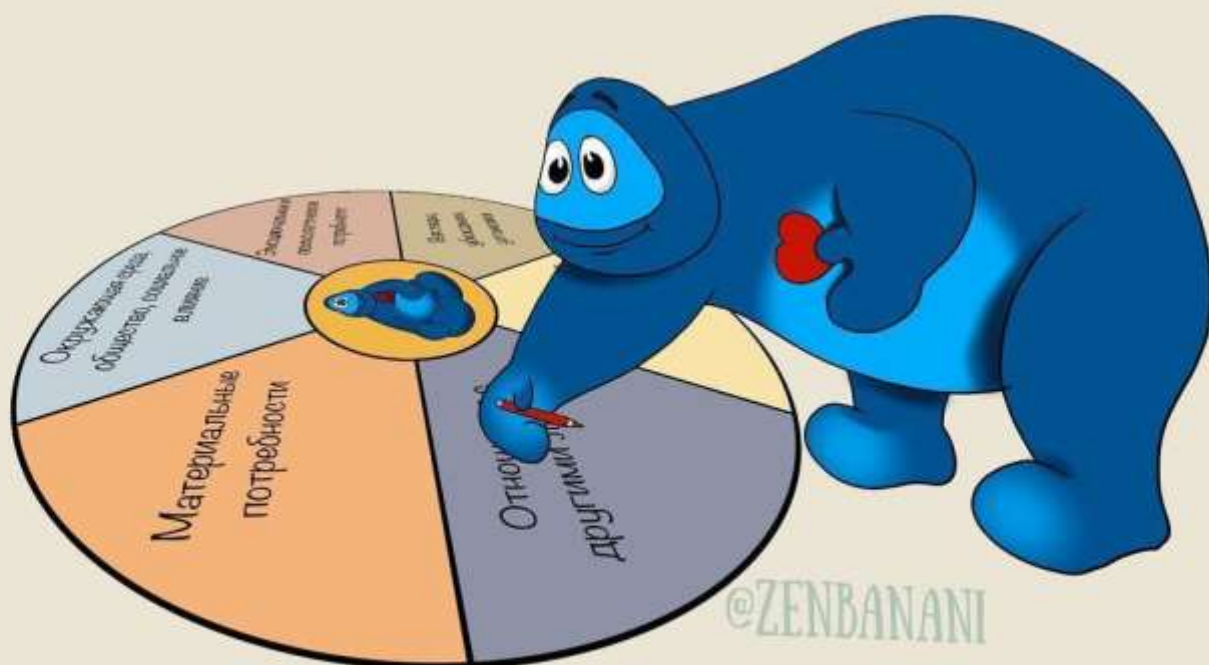


Возьми лист бумаги и нарисуй на нем вот такой круг,
разделённый на 6 частей



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

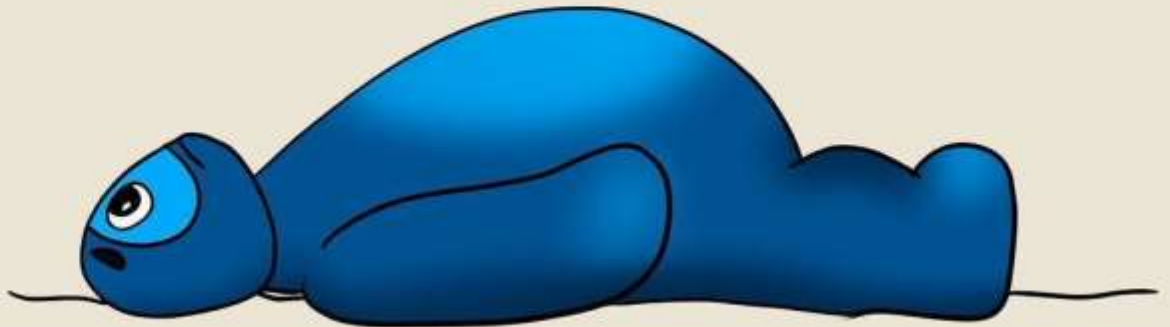
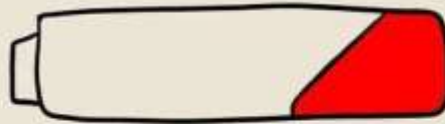
Изучи каждую группу факторов

@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

Окружающая среда, общество, социальное влияние

1. Не могу отстаивать границы на работе

Эмоциональные и психологические потребности

1. Не выношу быть одной
2. Запрещаю показывать слабость

Материальные потребности

1. Хочу каждый год новый смартфон
2. Хочу много денег

Отношения с другими людьми

1. Стараюсь быть «хорошей»

Взгляды, убеждения, установки

1. Во всём должна быть первой

Поведенческие привычки и стратегии

1. Когда волнуюсь перестаю есть
2. Лишаю себя сна

1. Совсем не во всем это точно. Главное кайфовать от дела

1. И этим начинают пользоваться. Буду внимательнее к себе и своим потребностям

