

Як не згоріти в полум'ї прагнень та емоцій?

Ми живемо емоціями. Прагнемо долати нові горизонти та розвиватися. Сучасний світ дає нам безліч можливостей це робити. Ставити перед собою чіткі цілі та впевнено йти до мети.

Та часто буває так, що взявшись з ентузіазмом за нову справу, ми спалахуємо емоціями та не розраховуємо власні ресурси. Тоді раптово зупиняємось, спустошені та знесилені. Не маємо сил рухатись далі. Чому ж так відбувається?

Причини емоційного вигорання

Синдром емоційного вигорання — це хвороба, яка може спіткати кожного. Найчастіше під її вплив потрапляють найкращі працівники, які дуже люблять свою роботу та вкладають у неї душу. З цією проблемою можуть зіштовхнутися підприємці, котрі горять своєю справою. Або мами, які повністю викладаються заради власних дітей.

Хочу звернути вашу увагу на кілька головних причин, що призводять до втрати бажання рухатися далі:

- тривалий час роботи у ритмі високого навантаження;
- спілкування з “важкими” людьми;
- відсутність достойної винагороди;
- конфлікт між реаліями та мріями.

Найчастіше емоційне вигорання трапляється у чуйних, співчутливих людей, які щиро вірять у свої ідеали. Вони, мов кораблі, що несуться на вітрилах своїх мрій, розбиваються об підводні скелі.

5 корисних порад для боротьби з емоційним вигоранням

1. Розділяйте професійне та особисте життя. Як би ви не любили своє заняття, знаходьте час для відпочинку. Переступаючи поріг рідного дому, залишайте всі турботи назовні. Пориньте з головою у домашні клопоти, а до захопливого проекту повернетесь завтра.
2. Розслабляйтесь по-справжньому. Знайдіть те, що вам до душі. Читайте, гуляйте з собакою, вирощуйте квіти чи колекціонуйте камінці. Повністю зосередьтесь на улюбленому занятті. Дозвольте собі забути про навколишній світ.
3. Робіть короткі перерви. Навіть під час роботи слід змінювати вид діяльності. Після активного спілкування з клієнтами, випийте кави та почитайте новини. Важкий проект розбавте цікавим тренінгом.
4. Полюбіть час. Страх не встигнути забирає багато зусиль. Плануйте завдання так, щоб мати час на короткі перерви. Не заганяйте себе, працюючи ночами. Можна

витрати багато годин на пошуки правильного рішення, а вранці побачити його свіжим око набагато легше.

5. Дайте собі можливість нудьгувати за улюбленою роботою. Відправляйтесь в подорож, розпочніть генеральне прибирання чи знайдіть якесь корисне заняття. Через кілька днів ви повернетесь до улюбленої справи з новими силами.

Любіть те, що ви робите. Працюйте з натхненням. Але бережіть себе від емоційного вигорання.