

# Рабочая тетрадь

по курсу «Выгорание»  
Урок 3

# Рабочая тетрадь

## по курсу «Выгорание»



В этой рабочей тетради — упражнения, которые помогут отработать знания и навыки из уроков курса. Здесь есть домашние задания из уроков, а еще дополнительные упражнения — для тех, кто хочет двигаться быстрее. Советуем выполнять их тоже: времени займет не так уж много, а польза огромная.

Удачи!

# Содержание

Как работать с тетрадью 4

Урок 3, в котором вы узнаете, как жить активно и не выгорать 5

Часть 1. Два подхода к решению проблем 5

Часть 2. Навыки для проактивной жизни 7

Навык 1. Замедляемся и развиваем осознанность 8

Навык 2. Изучаем потребности и заботимся о себе 10

Навык 3. Формулируем цели и расставляем приоритеты 11

Навык 4. Учимся отказывать 14

Навык 5. Отслеживаем прогресс и радуем себя 16

Навык 6. Сопровивляемся внутреннему критику 17

Домашнее задание 19

Дополнительные задания 20

# Как работать с тетрадью

1. Выделите 40–60 минут, когда вам никто не будет мешать.
2. Откройте урок и рабочую тетрадь.
3. Читая урок, записывайте мысли и тезисы, которые кажутся вам важными. Доступ к курсу однажды закроется, а рабочая тетрадь останется у вас навсегда, так что конспектируйте все, что может пригодиться.

Чтобы вам легче было двигаться, мы уже вынесли основные разделы и тезисы из уроков в тетрадь. Добавьте к ним свои наблюдения. Встречая в уроке задание, выполняйте его в тетради.

5. Лучше всего делать задания друг за другом, но если чувствуете, что не готовы взяться за какое-то упражнение, — пропустите. Возможно, позже захочется вернуться.

Двигайтесь постепенно, не торопясь. Помните, что правильных и неправильных ответов здесь нет. Старайтесь быть честными с собой и относиться к себе по-доброму: не критиковать себя, не расстраиваться, если что-то получается не так, как вам бы хотелось.

Каждое выполненное задание — это шаг навстречу себе. Постепенно вы сможете разобраться в причинах выгорания и понять, как из него выбраться и не допустить в дальнейшем.



# Урок 3,

## в котором вы узнаете, как жить активно и не выгорать

В этом уроке подробнее обсудим большую группу эффективных стратегий — тех, что ориентированы на решения. Узнаем, что конкретно нужно делать, чтобы достигать целей, решать проблемы, быть активным человеком — и не выгорать.



### Часть 1. Два подхода к решению проблем

Есть два способа строить свою жизнь — «тушить пожары» и действовать проактивно. Пожары способствуют выгоранию, а проактивная жизнь, наоборот, помогает их избежать.

## Тушители пожаров

В уроке мы разобрали 5 моделей «тушителей пожаров». Отметьте, какая (или какие, если заметили черты разных «тушителей») из них ближе вам.

- Супергерой
- Мать Тереза
- Импульсивный ребенок
- Потеряшка
- Ракета

Чему стоит учиться при вашей модели поведения?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Проактивное поведение

Действовать проактивно — значит не ждать, пока завалит горой проблем, а укреплять свои позиции заранее. Запишите, в каких сферах вы уже действуете проактивно, а в каких пока нет.





# Как развивать осознанность каждый день

Развитие осознанности – постепенный процесс. Вот несколько способов делать это, не отрываясь от повседневных занятий. Запишите, в каких ситуациях вам могут пригодиться эти способы, когда и как вы сможете их попробовать.

## Задавать вопрос «Зачем?»

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Бороться с многозадачностью

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Делать перерывы

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ограничивать время на работу

.....

.....

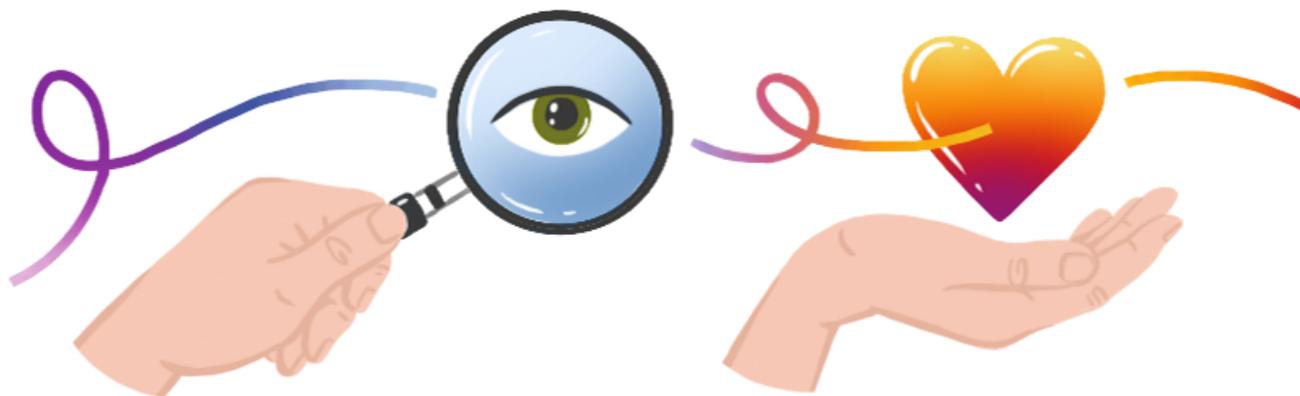
.....

.....

.....

.....

.....



## Навык 2. Изучаем потребности и заботимся о себе

Навык распознавать потребности формируется в детстве. И это очень важно. Непонимание своих потребностей — прямая дорога к выгоранию. Если мы плывем по течению — делаем не то, что хочется, а то, чего от нас ждут, — мотивация падает. Но и бежать за сиюминутными желаниями — путь к разочарованию: они не приносят счастья.

### Список потребностей

Потребностей у нас много, и это не только еда, сон и крыша над головой, как некоторые считают. Прочитайте описание потребностей в уроке и сделайте упражнение.

### Упражнение. Мои потребности

Оцените, насколько ключевые потребности удовлетворяются сейчас в вашей жизни.

☆☆☆☆☆ Физиологические	☆☆☆☆☆ Автономия и компетентность
☆☆☆☆☆ Безопасность	☆☆☆☆☆ Познание и эстетика
☆☆☆☆☆ Принадлежность и любовь	☆☆☆☆☆ Спонтанность, творчество и игра
☆☆☆☆☆ Уважение	

Обратите внимание на те потребности, которые набрали меньше всего звездочек. Что вы могли бы сделать, чтобы чуть больше удовлетворять их?

Чтобы удовлетворить потребность в ....., я могу

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Как формулировать цели: 3 правила.

1. Описывайте цель в позитивных формулировках:

Моя цель в позитивной формулировке:

.....

.....

.....

.....

2. Включите в формулировку цели максимум конкретики.

Для этого задайте себе вопрос: «Как я пойму, что цель достигнута?»

Мои критерии оценки того, что цель достигнута:

.....

.....

.....

.....

3. Определите время, когда цель должна быть достигнута, и какие ресурсы понадобятся, чтобы ее достичь.

Время, когда цель должна быть достигнута:

.....

.....

.....

.....

Какие ресурсы понадобятся, чтобы ее достичь:

.....

.....

.....

.....

Итоговая формулировка цели:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Калибруем уровень требований к себе

При постановке целей сложно быть объективными. Некоторые из нас ставят слишком амбициозные цели, которые приводят к тревожности, прокрастинации, самосаботажу. Другие, наоборот, занижают требования: «я не смогу», «надо жить реальностью», «это слишком сложно».

Чтобы откалибровать цели, нужно проверить свои возможности на практике. В этом помогут небольшие, но регулярные и понятные шаги.

### Упражнение. Три крошечных шага к мечте

Какие три первых шага вы можете сделать, чтобы приблизить достижение цели?

Шаг 1. ....

.....

Шаг 2. ....

.....

Шаг 3. ....

.....

## Расставляем приоритеты

Все успеть невозможно. Попробуйте отделять то, что делаете для себя, от того, что делаете по другим причинам: по привычке, потому что так делают другие или потому что от вас этого ждут. Вам поможет этот тест.

Да Нет

Это занятие приносит мне радость и удовлетворение?

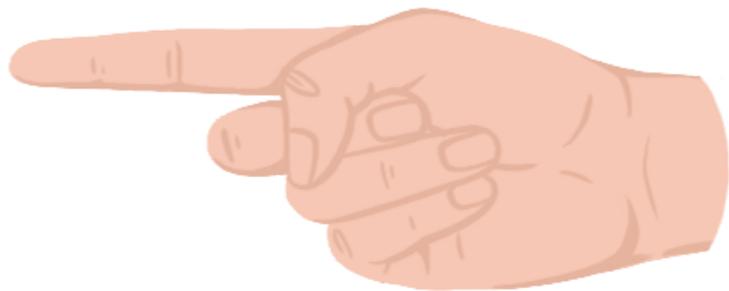
Буду ли я чувствовать радость и удовлетворение после того, как сделаю это дело?

Буду ли я жалеть о том, что не сделал это дело?

Буду ли я жалеть о том, что не потратил силы и время на это дело, через год? Через 5 лет?

Если на большинство вопросов вы ответили «да», то занятие действительно стоит усилий. Есть ощущение бессмысленности и пустоты? Подумайте, надо ли это делать.

# НЕТ



## Навык 4. Учимся отказывать

Выгорание часто наступает из-за того, что мы не можем сказать «нет», взваливая на себя всё больше и больше. Давайте потренируемся отстаивать свои права и отказываться от лишних дел и требований.

### Упражнение. Зачитываем свои права

У вас есть права, которые вы, возможно, не признаете. Прочитайте список, примерьте их к себе и обратите внимание на свои ощущения.

- ✓ У меня есть право самостоятельно оценивать свое поведение, мысли и эмоции.
- ✓ У меня есть право принимать или не принимать чужие оценки.
- ✓ У меня есть право отказывать, говорить «нет».
- ✓ У меня есть право не объяснять свое поведение и не оправдываться за него.
- ✓ У меня есть право решать, хочу ли я искать решения проблем другого человека.
- ✓ У меня есть право передумать.
- ✓ У меня есть право на собственное мнение и несогласие с чужим.
- ✓ У меня есть право совершать ошибки.
- ✓ У меня есть право сказать: «Я не знаю».
- ✓ У меня есть право не быть логичным и рациональным при принятии решений.
- ✓ У меня есть право сказать: «Мне все равно».

Как для вас звучат эти права? Что вы почувствовали, читая их? Запишите свои мысли и чувства:

.....

.....

.....

.....

.....

## Техники отказа

Есть несколько техник отказа, которые помогают сказать «нет» решительно, но не обидно для собеседника. Запишите, какие из них вы могли бы использовать и в каких ситуациях.

### Выразить понимание

Я могу использовать эту технику, когда .....

.....

.....

### Попросить больше времени

Я могу использовать эту технику, когда .....

.....

.....

### Проявить настойчивость и твердость

Я могу использовать эту технику, когда .....

.....

.....

### Включить «заезженную пластинку»

Я могу использовать эту технику, когда .....

.....

.....

### Использовать я-сообщения

Я могу использовать эту технику, когда .....

.....

.....

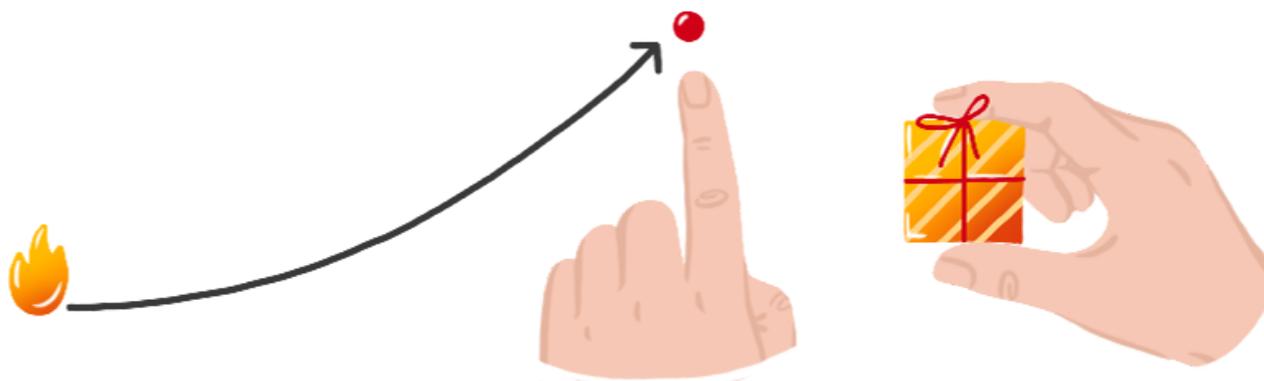
## Упражнение. Защита внутреннего ребенка

В уроке есть [упражнение](#) от Марии Даниной, которое поможет по-новому взглянуть на ситуацию, когда вы не смогли защитить свои интересы и постоять за себя. Выполните его, а затем запишите свои мысли, чувства и впечатления.

.....

.....

.....



## Навык 5. Отслеживаем прогресс и радуем себя

Когда цели ясны, приоритеты расставлены и шаги определены, важно не забыть об оценке прогресса. Она поможет увидеть эффективность действий, ощутить свой вклад, почувствовать уверенность и контроль.

### Как отслеживать достижения?

Есть несколько способов: таск-трекеры, дневник прогресса, доска со стикерами или интеллект-карты. Запишите, какие из них вы могли бы использовать.

Я могу отслеживать прогресс с помощью.....

.....

.....

.....

### Как повышать ценность достижений?

Как только цель достигнута, может возникнуть чувство, что она не стоит внимания. Обесценивание — постоянный спутник перфекционизма. Оно приводит к хронической неудовлетворенности, потере мотивации, словно вы находитесь в ловушке: что бы ни сделали, этого всегда недостаточно.

### Упражнение. Награда для себя

Запишите 3–5 идей, как можете наградить себя за достижения или приверженность цели.

Пример:

Если я схожу в спортзал 3 раза за неделю, то награжу себя сеансом массажа.

Ваша очередь:

Если я.....,

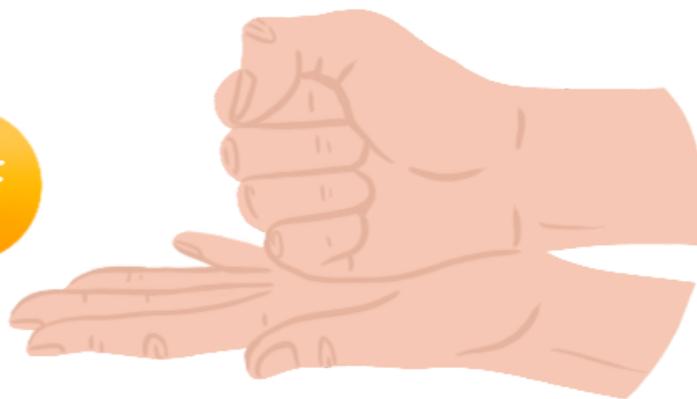
то награжу себя.....

Если я.....,

то награжу себя.....

Если я.....,

то награжу себя.....



## Навык 6. Сопровивляемся внутреннему критику

Как часто вы критикуете и ругаете себя? Злобный внутренний голос — один из ключевых факторов выгорания.

Есть 4 формы самокритики:

- Самоуничжение
- Перфекционизм
- Чувство вины
- Критика

Какой критик присущ вам? В каких ситуациях вы замечаете подобные мысли? Насколько вы им верите?

.....

.....

.....

.....

### Упражнение. Конфронтация с критиком

Запишите фразы, которые критик говорит вам чаще всего.

.....

.....

.....

Представьте, что такие фразы говорит себе ваш близкий друг. Как бы вы поддержали его? Произнесите то же самое в свой адрес.

.....

.....

.....

Подберите аргументы, которые доказывают, что критик неправ. Не стесняйтесь разбить его в пух и прах. Запишите аргументы и держите под рукой — на случай, если критик вновь активизируется.

.....

.....

.....

.....

## Сформируйте позитивное отношение к ошибкам

Когда мы не уверены в своих способностях, любое препятствие на пути к цели воспринимается как угроза. Даже мысли о потенциальных проблемах вызывают стресс — и сразу хочется спрятать голову в песок. Но каждая ошибка — это опыт, который приближает вас к нужному результату.

### Упражнение. Планируем ошибки

Запланируйте, сколько раз вы должны ошибиться за эту неделю или месяц. Чем масштабнее цель, тем больше должно быть ошибок.

На этой неделе я ошибусь.....раз.

В этом проекте я ошибусь.....раз.

И буду приветствовать свои ошибки.



## Домашнее задание

Домашнее задание поможет вам детально проработать один из навыков проактивности. Выберите самый важный для вас, чтобы получить обратную связь эксперта.

### Задание 1.

#### Прорабатываем один из навыков для проактивной жизни

1. Выберите, какой (один) из навыков для вас наиболее актуален:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> развитие осознанности и замедление           | <input type="checkbox"/> отстаивание своих интересов, способность сказать «нет» |
| <input type="checkbox"/> понимание своих потребностей и забота о себе | <input type="checkbox"/> отслеживание прогресса и подкрепление достижений       |
| <input type="checkbox"/> постановка целей и расстановка приоритетов   | <input type="checkbox"/> сопротивление внутреннему критику                      |

2. Выполните задания по этому навыку, которые вы получили в уроке.

3. Запишите, как это повлияло на вас и вашу жизнь за последнюю неделю. Используйте для рефлексии эти вопросы:

- Что нового я узнал(а), выполняя задания?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Как это повлияло на мое эмоциональное состояние?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Какой вывод я сделал(а) для себя, выполняя задания?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Что бы я сказал(а) себе из прошлого сейчас, после выполнения задания?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Дополнительное задание 1.

### Регулярные практики для развития осознанности

Это задание не проверяется экспертом или куратором, вы выполняете его для себя. Советуем все равно его сделать — это очень полезно.

Чтобы повышать осознанность, важно чаще делать паузы, направляя свое внимание на то, что происходит здесь и сейчас. Выполняйте эту практику регулярно.

1. Каждый день: остановитесь на 2–3 минуты и ответьте себе на вопросы.

- Что я делаю прямо сейчас?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Что я сейчас чувствую?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Чего я сейчас хочу?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Испытываю ли я какой-либо дискомфорт?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Как я могу помочь себе устранить его?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. В течение месяца: выделите 1–2 часа для более глубоких размышлений о своей жизни и записи своих мыслей.

- Как я себя чувствую последний месяц?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Что для меня важно в этот период?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Для чего я делаю то, что делаю?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Что мешает мне реализовать свои намерения?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Что я могу начать делать по-другому?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Это упражнение поможет вам осознавать себя и свои намерения. Вы сможете вовремя замечать действия, которые продвигают вас к ожидаемому или отдаляют от него. Возможно, вы увидите какие-то обстоятельства с другой стороны или найдете новые решения проблемных ситуаций.

## Дополнительное задание 2.

### Прояснение потребностей

Это задание не проверяется экспертом или куратором, вы выполняете его для себя. Советуем все равно его сделать — это очень полезно.

Прояснить ваши истинные потребности, мотивы и интересы помогут простые вопросы. В спокойной обстановке подумайте и запишите ответы на них:

- Во что вы любили играть в детстве? Что вам нравилось в этом больше всего?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Какие персонажи нравились в литературе и кино? Почему?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Какие воспоминания связаны у вас с ощущением счастья и наполненности?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Есть ли то, о чем вы жалеете сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Если бы у вас была волшебная палочка, стирающая все ограничения материального мира и исполняющая любые желания, что бы вы попросили первым делом?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Какие люди вызывают у вас интерес? С кем бы вы хотели на денек поменяться телами? Почему?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

